

Koolilõuna nädalamenüü

Tallinna Rahumäe Põhikool

esmaspäev, 26.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihagulašš	150	192	8.66	11.62	13.51	1,2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1,3
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Porgand, kõrvits, kaalikas, nuikapsas	50	12	0.49	0.12	2.92	9
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	63	0.23	0.02	15.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
	Kokku :	688	21.40	22.79	100.95	
Bolognesekaste	150	179	11.36	8.16	15.67	1
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9
Köögivilja - läätsegujlašš	150	205	7.68	8.11	23.30	

teisipäev, 27.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - ananassi kaste	150	226	11.48	14.86	12.41	
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kõrvitsasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
Hiina kapsas, valge redis, mais, porgand	50	21	0.83	0.20	4.39	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	55	159	4.74	2.29	28.69	1,2,3,7
Ploom ja porgandi snäkid	150	57	1.27	0.75	12.82	
	Kokku :	688	23.54	24.84	95.80	
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Kurzeme strooganov	150	162	8.99	10.56	8.40	1,2
Köögiviljapilaff	250	329	13.75	4.57	59.35	

kolmapäev, 28.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala pikkpoiss	50	128	7.09	9.19	4.31	1,11,2,3,4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	50	16	1.01	0.18	3.26	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud hirss	50	53	1.86	0.51	10.24	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Peet, porgand, porru, rohelist hernes	50	22	1.23	0.18	4.31	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	693	22.36	25.74	96.16	
Valgekalafilee koorekastmes	150	226	16.39	13.84	9.41	1,2,4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	138	9.34	7.42	9.42	4
Köögiviljapada	50	63	2.18	2.31	8.88	1,2,3

neljapäev, 29.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihasupp riisiga	250	280	16.86	15.03	19.78	1,3
Sepikuvorm	80	198	3.99	3.56	38.01	1,2,3
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	30	87	2.58	1.25	15.65	1,2,3,7
Melon ja kapsasnakk	150	50	1.65	0.22	11.70	
	Kokku :	694	29.82	23.81	91.77	
Kana-köögiviljasupp	250	199	12.36	10.30	15.28	
Kapsasupp sealihaga	250	180	11.83	8.39	14.95	1
Köögiviljasupp kikerhernestega	250	166	3.33	8.09	20.73	

reede, 30.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana pajaroog aedviljadega	150	162	9.15	10.83	8.65	
Aurutatud hernes, mais	50	42	2.06	0.30	8.57	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	24	0.35	1.57	2.59	
Valge peakapsas, peet, porgand	50	16	0.61	0.12	3.48	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Tee	150	27	0.08	0.03	6.63	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	654	20.97	22.52	96.11	
Azoo	150	235	11.62	13.62	16.61	1
Sealihakaste ürtidega	150	182	8.99	13.31	7.05	1,2
Kõrvitsakarri	250	298	6.28	13.96	37.53	1

Nädala keskmine :	684	23.62	23.94	96.16
10 päeva keskmine :				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.
 Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja