

## Koolilõuna nädalamenüü Tallinna Rahumäe Põhikool

esmaspäev, 20.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat hernestega	50	37	0.60	2.20	4.31	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1.08	0.18	4.78	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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	65	186	5.41	2.57	33.66	1,2
Pirn ja kapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
	Kokku :	703	26.52	22.93	101.36	
Värskekapsa-sealihahautis	150	115	7.55	6.60	7.90	
Kodune hakklihakaste	150	113	8.52	6.55	5.45	1,2
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	110	2.82	5.12	13.29	

teisipäev, 21.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega	150	182	8.99	13.31	7.05	1,2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hiinakapsasalat	50	18	0.69	1.13	1.51	
Peet, hapukapsas, porgand, oad	50	14	0.64	0.09	2.84	
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	65	186	5.41	2.57	33.66	1,2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	659	22.29	24.69	89.33	
Magushapu kanakaste	150	136	10.07	5.52	11.95	
Kalkuni - köögiviljakaste	150	134	11.00	7.32	6.57	1,2
Köögivilja vokiroom	150	80	2.17	4.26	10.20	

kolmapäev, 22.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Valge kala koorekastmes	150	186	10.76	12.86	7.25	1,2,4
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	79	5.42	0.38	11.78	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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	70	201	5.83	2.77	36.25	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
	Kokku :	725	28.41	25.54	96.73	
Kala- kartulihautis	50	117	11.14	8.02	0.27	4
Kalaogulašš	250	317	15.04	9.94	42.10	1,2,4
Taimne pilaff	250	414	12.52	18.86	49.82	1,4,3

neljapäev, 23.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Köögiviljapüreesupp kanaga	250	148	6.17	7.61	15.03	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Maasika-jogurtidessert	130	194	2.59	6.20	31.71	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	30	86	2.50	1.19	15.54	1,2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
	Kokku :	648	18.86	19.64	100.01	
Kana - kartulisupp riisiga	250	263	9.10	15.53	22.59	
Hapukapsaborš sealihaga	250	247	12.58	14.16	17.61	
Köögiviljapüreesupp	250	100	2.07	4.62	13.40	2

reede, 24.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	93	10.31	3.49	4.93	1,2,3
Koorekaste	100	108	1.41	9.11	5.47	1,2
Ahju-porgandi ribad	50	25	0.58	0.90	4.37	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud tatar	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	20	1.04	0.16	4.25	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
Õun ja kapsa snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
	Kokku :	661	24.06	26.37	87.25	
Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Kodune sealihakaste	150	154	8.80	10.68	6.23	1,2
Kikerhernekarri	50	70	2.86	1.89	9.42	1,2

Nädala keskmine :	679	24.03	23.83	94.94
10 päeva keskmine :	677	23.66	23.52	95.12

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)  
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.  
 Pakume kuni 0,25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.  
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja