

Koolilõuna nädalamenüü Tallinna Rahumäe Põhikool

Poola teemapäevad

esmaspäev, 27.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kapsad sealihaga ja seentega/ BIGOS	150	130	7.71	7.35	8.90	
Aurutatud brokoli	50	16	1.01	0.18	3.26	
Keedetud tatar	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porrusalat hapukoorega/ SUROWKA Z PORA	50	25	0.61	1.17	3.53	2
Porgand, peet, hiina kapsas, mais	50	22	0.85	0.17	4.34	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Morss	150	63	0.23	0.02	15.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	640	20.22	18.15	101.95	
Hakklihakaste ürtidega	150	155	11.13	9.03	7.63	
Kana-koorekaste	150	175	9.75	11.92	7.72	1,2
Taimne bigos/ bigos-jarski	150	93	1.88	5.58	9.59	

teisipäev, 28.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalassupp poola moodi/ ZUPA RYBNA	250	173	8.64	10.72	11.88	4
Riisiroog õuntega/ RYŻ Z JABLKAMI	150	217	3.48	10.88	26.05	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
	Kokku :	691	23.50	27.94	87.34	
Kalassupp tomatiga	250	150	11.13	7.97	8.93	4
Värviline kalassupp kinoaaga	250	177	8.76	11.89	10.31	4
Selleri kreemsupp/ ZUPA-KREM Z SELERA	250	141	2.80	7.56	16.95	2,9

kolmapäev, 29.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkun mädarõikakastmes/ INDYK W SOSIE CHRZANOWYM	150	168	13.63	10.02	6.24	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartul	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Punasekapsasalat õuntega/ SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY	50	27	0.62	1.61	3.07	
Porgand, kõrvits, peet, varsseller	50	14	0.56	0.11	3.10	9
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	65	186	5.41	2.57	33.66	1,2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
	Kokku :	695	26.12	24.05	95.77	
Hautatud sealihtükid sinepiga	50	93	10.13	5.62	0.74	10
Kana seenekastmes / Kurczak w Sosie Grzybowym	150	176	14.16	10.08	7.95	1
Kapsas hernestega/ KAPUSTA Z GROCHEM	150	133	5.21	5.02	18.91	

neljapäev, 30.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Oasupp kanaga/ ZUPA FASOLOWA	250	305	11.13	18.11	26.56	1
Poola juustukook marjadega/ Sernik z porzeczkami	100	180	12.14	1.74	28.54	1,2;3
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	55	158	4.58	2.18	28.49	1,2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	700	28.90	22.63	97.31	
Kana - kartulisupp riisiga	250	263	9.10	15.53	22.59	
Köögiviljasupp sealihaga	250	200	10.39	12.33	13.17	
Poola kartulisupp/ KARTOFLANKA	250	148	2.87	6.55	20.41	1,2;9

reede, 31.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Maksastrooganov	150	124	6.55	7.37	8.34	1,2
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Poola porgandisalat/ SUROWKA Z MARCHWI	50	18	0.40	0.19	4.12	
Jääsalat, sibul, aurutatud brokoli, kaalikas	50	14	0.83	0.62	3.04	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	27	0.08	0.03	6.63	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	661	20.14	22.86	97.78	
Kartulikook hakklihaga / BABKA ZIEMNIACZANA	250	322	15.62	9.76	44.15	1;3
Karrine kanakaste	150	203	13.73	11.98	10.80	1,2
Kartulikook / BABKA ZIEMNIACZANA	250	292	7.73	6.76	51.33	1;3

Nädala keskmine :	678	23.78	23.13	96.03
10 päeva keskmine :	679	23.91	23.48	95.49

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