

Koolilõuna nädalamenüü Tallinna Rahumäe Põhikool

vanus 10-12

esmaspäev, 18.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Ahjuvorgandi ribad	50	25	0.58	0.90	4.37	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartul	50	52	1.22	1.41	9.15	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Peet, kaalikas, porru	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
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	70	203	5.90	2.87	36.60	1;2
Pirn ja kapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
	Kokku :	699	25.77	23.54	99.18	
Sealihakaste ürtidega	150	182	8.99	13.31	7.05	1,2
Magushapu kanakaste	150	136	10.07	5.52	11.95	
Oa- ja aedviljahautis	150	102	3.92	4.92	9.85	9

teisipäev, 19.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklisapp läätsedega	250	237	13.65	13.80	15.55	
Kakao- jogurtidessert	120	156	6.60	3.68	23.44	2,
Pria piimatooted	150	79	4.62	3.75	6.84	2
Leivatoodete valik	75	218	6.32	3.08	39.21	1;2
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	665	26.72	22.10	91.48	
Kanasupp	250	270	9.18	19.39	16.75	
Hakklia - köögiviljasupp	250	248	8.84	14.42	21.61	
Kartuli - läätsestupp	250	235	7.66	10.65	26.51	

kolmapäev, 20.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega	150	182	8.99	13.31	7.05	1,2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud kartul	50	80	2.08	1.47	14.30	
Keedetud riis köögiviljadega	50	64	1.56	0.53	13.39	
Peedisalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
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
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	70	203	5.90	2.87	36.60	1;2
Pirn ja redise snäkid	150	44	1.27	0.52	9.68	
	Kokku :	697	23.12	26.65	93.29	
Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9
Porgandipikppoiss	50	63	2.18	2.31	8.88	1,2,3

neljapäev, 21.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	250	179	9.25	9.30	15.46	4
Vanilje-kooretarretis	130	186	5.19	8.06	22.96	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	70	203	5.90	2.87	36.60	1;2
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48	1.12	0.45	10.88	
	Kokku :	694	26.20	24.43	92.53	
Kalasupp tomatiga	250	150	11.13	7.97	8.93	4
Koorene kalasupp	250	160	13.90	6.67	11.58	2,4
Minestroone supp (lihata)	250	170	2.81	10.32	17.54	1;9

Nädala keskmine :	690	25.65	24.19	94.99
10 päeva keskmine :	691	25.49	23.75	96.31

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt:

tootearendus@balticrest.com

Joogivesi on koolisöökla 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