

## Koolilõuna nädalamenüü

### Tallinna Rahumäe Põhikool

vanus 10-12

| esmaspäev, 25.september               | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Sealihagulišš                         | 150      | 192  | 8.66      | 11.62    | 13.51         | 1,2       |
| Aurutatud liilkapsas                  | 50       | 13   | 0.96      | 0.12     | 2.76          |           |
| Keedetud tatar                        | 50       | 60   | 2.08      | 0.70     | 11.60         |           |
| Keedetud kartul                       | 50       | 80   | 2.08      | 1.47     | 14.30         |           |
| Peedi - küüslaugusalat                | 50       | 30   | 0.80      | 1.10     | 4.31          |           |
| Porgand, kapsas, kaalikas, varsseller | 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        |
| Mahlajook                             | 150      | 36   | 0.02      | 0.02     | 8.62          |           |
| Pria piimatooted                      | kuni 250 |      |           |          |               | 2         |
| Leivatoodete valik                    | 60       | 174  | 5.06      | 2.46     | 31.37         | 1,2       |
| Pirn ja kurgi snäkid                  | 150      | 39   | 0.75      | 0.38     | 9.52          |           |
|                                       | Kokku :  | 693  | 22.09     | 23.21    | 100.38        |           |
| Tomatine hakklihakaste                | 150      | 136  | 9.14      | 8.26     | 6.72          |           |
| Kanahautis                            | 150      | 126  | 7.87      | 5.56     | 11.62         |           |
| Köögivilja - läätseguļašš             | 150      | 205  | 7.68      | 8.11     | 23.30         |           |

| teisipäev, 26.september               | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kanakaste                             | 150      | 226  | 11.48     | 14.86    | 12.41         | 1, 2      |
| Rõstitud 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         |           |
| Kaalika - õunasalat                   | 50       | 19   | 0.38      | 0.15     | 4.57          |           |
| Hiinakapsas, sibul, peet, valge redis | 50       | 13   | 0.65      | 0.57     | 2.99          |           |
| 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                      | 150      | 79   | 4.74      | 3.75     | 6.63          | 2         |
| Leivatoodete valik                    | 40       | 116  | 3.37      | 1.64     | 20.91         | 1,2       |
| Ploom ja porgandi snäkid              | 150      | 57   | 1.27      | 0.75     | 12.82         |           |
|                                       | Kokku :  | 716  | 26.73     | 28.31    | 93.25         |           |
| Hakkliha-köögiviljapada               | 150      | 115  | 5.80      | 7.19     | 8.32          |           |
| Kurzeme strooganov                    | 150      | 162  | 8.99      | 10.56    | 8.40          | 1,2       |
| Liilkapsa - läätsepilaff              | 250      | 329  | 13.75     | 4.57     | 59.35         |           |

| kolmapäev, 27.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 tatar                          | 50       | 79   | 5.42      | 0.38     | 11.78         |            |
| Valge redise salat maitserohelisega     | 50       | 19   | 0.51      | 1.31     | 1.73          |            |
| Peet, porgand, porru, rohelised herved  | 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         |
| Maitsevesi                              | 150      | 63   | 0.23      | 0.02     | 15.00         |            |
| Pria piimatooted                        | kuni 250 |      |           |          |               | 2          |
| Leivatoodete valik                      | 50       | 145  | 4.22      | 2.05     | 26.14         | 1,2        |
| Õun ja kaalika snäkid                   | 150      | 53   | 0.90      | 0.50     | 12.90         |            |
|                                         | Kokku :  | 716  | 25.03     | 25.14    | 98.40         |            |
| 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          |
| Taimne bolognese kaste (hakitud sojaga) | 150      | 119  | 6.41      | 4.83     | 12.78         |            |

| neljapäev, 28.september        | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Sealihasupp                    | 250      | 212  | 15.73     | 8.71     | 17.69         | 1,3       |
| Kohupiimakreem                 | 150      | 290  | 2.68      | 11.61    | 43.98         | 2         |
| Pria piimatooted               | kuni 250 |      |           |          |               | 2         |
| Leivatoodete valik             | 55       | 160  | 4.64      | 2.26     | 28.75         | 1,2       |
| Apelsin ja valge kapsa snäkid  | 150      | 50   | 1.65      | 0.22     | 11.70         |           |
|                                | Kokku :  | 712  | 24.70     | 22.80    | 102.12        |           |
| Kana - nuudlisupp kartulitega  | 250      | 198  | 8.11      | 11.81    | 15.84         | 1         |
| Värskekapsasupp sealihaga      | 250      | 228  | 13.83     | 13.65    | 13.56         |           |
| Köögiviljasupp kikerhernestega | 250      | 166  | 3.33      | 8.09     | 20.73         |           |

| reede, 29.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                         | 50       | 24   | 0.35      | 1.57     | 2.59          |           |
| Valge peakapsas, peet, sibul, 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  | 4.22      | 2.05     | 26.14         | 1,2       |
| Õun ja redise snäkid                  | 150      | 53   | 0.54      | 0.46     | 12.93         |           |
|                                       | Kokku :  | 654  | 20.88     | 22.49    | 96.17         |           |
| Chilli con carne hakklihaga           | 150      | 140  | 11.12     | 7.83     | 6.02          |           |
| Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga  | 150      | 139  | 5.04      | 10.10    | 8.33          | 9         |
| Suvikõrvitsa ja oa hautis             | 150      | 89   | 3.16      | 4.91     | 7.88          | 9         |

|                     |     |       |       |       |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine :   | 698 | 23.89 | 24.39 | 98.06 |
| 10 päeva keskmine : | 694 | 24.77 | 24.29 | 96.53 |

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 piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.  
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja