

Koolilõuna nädalamenüü Rahumäe põhikool

vanus 10-12

esmaspäev, 20.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanaströoganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Ahjuportogandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid	50	52	1.22	1.41	9.15	
Valge redise - portogandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Peet, kaalikas, porru, roheline uba	50	16	0.62	0.20	3.50	
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 sh rukkileib	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Oun ja kapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
	Kokku :	677	24.53	21.40	99.15	
Sealihakaste ürtidega	150	166	9.03	11.44	7.24	1;2
Magushapu kanakaste	150	139	10.18	5.68	12.19	
Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9

teisipäev, 21.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakklihasupp läätsedega	250	237	13.65	13.80	15.55	
Marjatarretis	150	50	0.63	0.40	12.03	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	150	104	10.32	4.20	6.24	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Pirn ja portogandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	734	32.30	28.52	88.87	
Kana-köögiviljasupp	250	288	9.58	21.57	15.58	
Sealiha - köögiviljasupp	250	248	8.84	14.42	21.61	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kartuli - läätsesupp	250	235	7.66	10.65	26.51	

neljapäev, 23.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega	150	166	9.03	11.44	7.24	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	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Valge peakapsas, portogand, 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 sh rukkileib	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	689	22.27	24.20	97.40	
Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9
Portogandikarri	150	175	6.17	6.77	23.74	1;2;3

reede, 24.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Portogandisalat hernestega	50	37	0.60	2.20	4.31	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1.08	0.18	4.78	
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 sh rukkileib	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
	Kokku :	691	26.43	23.75	99.68	
Koorene sealiihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Hakklihahautis köögiviljadega	150	175	6.75	13.48	7.04	
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	164	6.22	6.91	17.24	

Nädala keskmine :	691	25.66	23.86	95.96
10 päeva keskmine :	690	24.92	24.29	95.38

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

Kool

Koolisöökla juhataja