

Koolilõuna nädalamenüü

Teemapäevad: Tähed taldrikus Peep Petersoni road

Rahumäe põhikool

vanus 10-12

esmaspäev, 1.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	176	9.81	11.52	8.52	2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsasalat tilliga	50	23	0.54	1.35	2.63	
Kaalikas, sibul, porgand, peet	50	28	0.57	1.38	3.70	
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	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
	Kokku :	677	22.33	22.84	97.22	
Kanakaste ürtidega	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Hakklihakaste ürtidega	150	157	11.23	9.07	8.14	
Aedviljakarri kikerhernestega	150	116	3.88	6.36	12.27	

teisipäev, 2.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakkliha - köögiviljasupp	250	248	8.84	14.42	21.61	
Marja-jogurtidessert müsliiga	130	235	6.37	11.60	26.79	1;2;6
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	660	19.42	27.95	84.28	
Rassolnik sealihaaga	250	233	15.73	9.56	21.76	1
Kana-köögiviljasupp	250	232	7.08	16.35	15.91	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Köögiviljasupp valgete ubadega	250	164	3.07	7.87	21.15	

kolmapäev, 3.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kalakaste	150	131	11.05	6.63	7.07	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kõrvitsasalat	50	11	0.38	0.05	2.60	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand	50	21	0.83	0.20	4.39	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja salatilehe snäkid	150	92	1.86	1.58	21.47	
	Kokku :	673	24.73	23.43	96.38	
Külm heeringakaste	150	212	12.34	14.97	4.58	2;3;4
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Köögivilja vokiroom	150	80	2.17	4.26	10.20	

neljapäev, 4.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli-zuccini kreemsupp kanaga	250	218	12.11	13.32	13.17	2
Röstitud seppikuuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1;2
Maasikatarretis	150	171	3.45	0.03	38.55	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	708	22.94	23.26	101.33	
Kana - kartulisupp riisiga	250	264	9.12	15.54	22.76	
Kartuli - sealihasupp	250	267	19.26	11.74	21.90	1
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kartuli-zuccini kreemsupp	250	212	3.93	15.94	14.18	2

reede, 5.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Ahju-porgandi ribad	100	48	1.19	1.42	8.85	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kaalika-rosinasalat	50	36	0.52	1.64	5.50	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	50	22	0.88	0.65	4.83	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Soe piparmündi - marjajook	150	36	0.25	0.09	9.05	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
	Kokku :	676	24.51	24.69	95.75	
Kaliforniapärane sealihakaste	150	248	13.89	18.63	7.24	1;7
Soe kalkunisalat	150	124	7.07	3.79	16.35	
Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37	

Nädala keskmine :	679	22.79	24.43	94.99
10 päeva keskmine :				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com

Joogivesi on koolisõuklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatooted koolipäevav ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool
Rahumäe põhikool

Koolisõuka juhataja
Madis Matsberg