

Koolilõuna nädalamenüü 30.09.2024 - 04.10.2024

Rahumäe Põhikool

vanus 10-12

esmaspäev, 30.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Jääsalat, porgand, redis, hemes	50	17	1.04	0.14	3.48	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	669	26.26	21.56	95.16		
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2
Värskekapsa-sealihahautis	150	115	7.55	6.60	7.90	
Roheline ratatouille	150	61	3.82	0.44	11.16	9

teisipäev, 1.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp	250	288	14.00	18.04	19.01	
Kohupiimakreem marjadega	150	188	5.61	4.71	31.63	:2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Ploom ja nuikapsa snäkid	150	50	0.90	0.60	11.55	
Kokku :	713	25.84	25.54	96.79		
Hapukapsaborš sealihaga	250	247	12.58	14.16	17.69	
Hakkliha - köögiviljasupp	250	248	8.84	14.42	21.61	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Kartulisupp seentega	250	124	2.45	5.36	17.35	

kolmapäev, 2.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Saidafilee koorekastmes	150	187	12.61	11.13	9.41	1;2;4
Aurutatud rohelistes oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandisalat suvikõrvitsaga	50	23	0.55	1.17	3.14	
Peet, mais, valge redis, salatitehede segu	50	22	0.88	0.65	4.83	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Soe kummeli - apelsini jook	150	31	0.16	0.02	7.52	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Oun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :	689	25.03	22.70	99.41		
Saidafilee munakastmes	150	154	10.25	10.70	4.31	1;2;3;4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4
Mehhiko oapada	150	96	4.39	0.64	16.86	

neljapäev, 3.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	250	250	12.65	12.71	22.18	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Keefirartretis	130	126	5.48	2.54	19.84	2
Mustsõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	673	24.21	21.34	96.87		
Kana-läätsesupp	250	269	10.04	15.32	23.28	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Kalkuni minestroone	250	144	7.82	8.50	10.06	1;9
Juurviljapüreesupp	250	191	3.33	12.92	17.28	2

reed, 4.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapada köögiviljadega	150	104	7.38	5.93	6.59	9
Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	50	28	0.57	1.38	3.70	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	673	20.84	23.38	97.73		
Sealiha õuna - sinepikaste	150	183	9.61	10.72	12.58	1;10;2
Mehhiko hakklihapada	150	156	10.31	6.43	14.09	
Köögivilja-kikerhernekarri	150	156	4.88	10.01	11.77	

Nädala keskmine :	683	24.44	22.9	97.19
10 päeva keskmine :	682	24.19	22.78	97.53

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.