

## Koolilõuna nädalamenüü 18.11.2024 - 22.11.2024

### Rahumäe Põhikool

vanus 10-12

esmaspäev, 18.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kaalikasalat	50	35	0.40	1.08	6.41	
Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet	50	15	0.68	0.11	3.22	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
	Kokku :	665	23.11	21.48	97.50	
Chilli con carne hakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Aedviljakarri ubadega	150	152	5.28	8.33	15.87	8,

teisipäev, 19.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lihtne hakklihahupp	250	202	9.50	11.63	15.98	
Kuldne sepikuvorm	100	235	5.02	6.55	39.57	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	656	20.64	21.53	96.49	
Kanasupp	250	141	12.13	5.28	12.11	
Sealiha kartuli - läätsest	250	231	11.17	12.60	18.95	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Itaaliapärane kruvisupp	250	116	3.25	5.42	15.42	1;9

kolmapäev, 20.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	1.75	1.75	2.20	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	50	18	0.69	1.13	1.51	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1.08	0.18	4.78	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
	Kokku :	687	27.10	23.81	94.39	
Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
Kapsa - oahautis	50	59	1.78	2.09	8.52	

neljapäev, 21.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaspoola moodi	250	173	8.64	10.72	11.88	4
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	80	232	3.55	8.15	36.22	1;2
Vaniiljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	686	19.43	22.22	102.92	
Kalaspoola tomatis	250	152	11.20	8.00	9.41	4
Koorene kalaspool	250	236	13.40	15.30	11.95	2;4
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kõõgiviljasupp lihata	250	141	2.08	9.13	14.58	

reede, 22.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega	150	166	9.03	11.44	7.24	1;2
Ahju-porgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Redis, kaalikas, porru, hernes	50	13	0.55	0.19	2.76	
Kastmevalik salatitele	6	33	0.07	3.65	0.15	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoodete valik sh rukkileib	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
	Kokku :	687	23.19	24.87	95.88	
Kana-kodujuustu-tomativorm	150	183	22.04	7.51	5.30	2;3
Hakklihakaste kõõgiviljadega	150	175	6.75	13.48	7.04	
Hautatud kõõgiviljad kikerhernestega	150	164	6.22	6.91	17.24	

Nädala keskmine :	676	22.69	22.78	97.44
10 päeva keskmine :	674	23.24	22.02	98.40

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

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.  
Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatootet nädalas ühe õpilase kohta.  
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja