

Koolilõuna nädalamenüü

Südalinna kool

esmaspäev, 6.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunikaste ürtidega	150	154	9.11	10.11	7.02	1,2
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	50	16	0.64	0.61	3.56	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
	Kokku :	683	22.80	24.43	96.99	
Kana - paprikakaste	150	156	8.87	10.95	6.17	1,2
Kodune hakklihakaste	150	113	8.52	6.55	5.45	1,2
Lillkapsa - kikerhernekarr	150	70	2.82	0.63	13.29	

teisipäev, 7.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp	250	269	9.38	18.02	18.93	
Jogurti - maasikatarretis	100	104	3.19	3.37	15.28	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
	Kokku :	725	23.36	27.75	96.92	
Värskekapsasupp sealihaga	250	228	13.83	13.65	13.56	
Hakkliha - aedviljasupp	250	225	6.78	17.55	11.22	
Värskekapsasupp lihata	250	126	2.19	6.53	15.91	

kolmapäev, 8.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid sinepiga	50	93	10.13	5.62	0.74	10
Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Peedisalat valge redisega	50	26	0.70	1.08	3.44	
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes	50	18	1.01	0.14	3.94	
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 (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Oun ja paprika snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
	Kokku :	674	25.78	24.34	91.18	
Hautatud sealihatükid mädarõikakastmes	150	180	10.95	13.41	4.44	2
Hautatud kanalihatükid	50	72	11.61	2.56	0.50	
Kreemjas läätse - köögiviljakarr	150	186	8.94	7.91	20.72	2

neljapäev, 9.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaspupp tomatiga	250	148	10.78	7.92	8.93	4
Karamellpuding	130	229	2.03	1.62	51.11	2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188	5.60	2.71	33.91	1,2,3,7
Greip ja lillkapsa snäkid	150	42	1.80	0.22	9.52	
	Kokku :	644	20.29	12.47	112.47	
Koorene kalaspupp	250	160	13.90	6.67	11.58	2,4
Selge kalaspupp	250	155	9.14	6.65	15.46	4
Köögiviljapüreesupp	250	121	3.44	4.73	17.33	2

reed, 10.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - veisehakklihahautis	150	156	9.96	9.99	8.03	
Röstitud 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	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Hiiinakapsas, kurk, redis, kõrvits	50	8	0.50	0.08	1.70	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	37	0.10	0.04	8.73	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
	Kokku :	659	21.35	25.79	92.05	
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Sealihakaste ürtidega	150	182	8.99	13.31	7.05	1,2
Värskekapsa-läätsehautis	150	136	6.48	4.39	17.18	

Nädala keskmine :	677	22.72	22.96	97.92
10 päeva keskmine :	675	22.93	22.96	96.87

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.