

Koolilõuna nädalamenüü

Südalinna Kool

esmaspäev, 6.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihasupp	200	216	6.84	15.52	13.19	
Kõrvitsa-mangosmuuti	130	66	0.89	0.14	15.63	
Karamelliseeritud müsli	10	45	1.31	1.61	6.71	1,6
Leivatoode	30	88	2.56	1.28	16.00	1,2,3,7
Kokku :	415		11.60	18.55	51.53	

teisipäev, 7.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pasta köögiviljadega	200	281	7.80	8.23	43.77	1
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	40	117	3.42	1.71	21.33	1,2,3,7
Kokku :	420		11.83	11.39	67.54	

kolmapäev, 8.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Juurviljapüreesupp	200	153	2.67	10.34	13.83	2
Röstitud sepikukuubikud	20	80	2.43	0.88	14.80	1,2
Apelsin	150	65	1.65	0.15	15.30	
Leivatoode	40	117	3.42	1.71	21.33	1,2,3,7
Kokku :	415		10.17	13.08	65.26	

neljapäev, 9.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni-kartuliroog	200	303	20.10	13.48	26.30	2,3
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Mahlajook	150	37	0.10	0.04	8.73	
Leivatoode	30	88	2.56	1.28	16.00	1,2,3,7
Kokku :	458		23.56	15.90	55.34	

reede, 10.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine sealihakaste	130	197	14.10	11.50	9.47	1,2
Keedetud tatar	130	155	5.41	1.82	30.17	
Punasekapsasalat	50	35	0.81	2.35	3.11	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	20	59	1.71	0.86	10.66	1,2,3,7
Kokku :	448		22.13	16.67	54.12	

Nädala keskmine :	431	15.86	15.12	58.76
10 päeva keskmine :	419	14.45	13.98	59.50

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