

Koolilõuna nädalamenüü

Südalinna Kool

esmaspäev, 19.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lillkapsapüreesupp	200	98	1.96	8.15	5.38	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Kohupiimakreem	100	143	6.59	2.33	23.58	2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
Leivatoode	30	88	2.56	1.28	16.00	1,2,3,7
Kokku :	406		12.40	12.20	61.36	

teisipäev, 20.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartulivormiroog	200	230	10.43	5.02	36.65	10,2,3
Kõrvitsa - kaalikasalat	50	36	0.42	1.10	6.50	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	35	103	2.99	1.50	18.66	1,2,3,7
Kokku :	371		13.94	7.76	62.52	

kolmapäev, 21.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - klimbisupp	200	241	9.47	14.67	18.65	1,2,3
Marja-kamasmuuti	150	134	4.58	2.85	22.81	1,2
Leivatoode	30	88	2.56	1.28	16.00	1,2,3,7
Kokku :	463		16.61	18.80	57.46	

neljapäev, 22.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatar hakklihaga	200	296	11.53	12.42	35.88	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Mahlajook	150	37	0.10	0.04	8.73	
Leivatoode	20	59	1.71	0.86	10.66	1,2,3,7
Kokku :	413		14.14	13.42	59.62	

reede, 23.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha-köögiviljakaste	130	123	8.04	7.34	6.71	1,2
Ahjukartulid ürtidega	130	168	3.70	3.55	31.35	
Värviline punasekapsasalat	50	26	0.65	1.37	3.20	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	88	2.56	1.28	16.00	1,2,3,7
Kokku :	408		15.05	13.68	57.97	

Nädala keskmine :	412	14.43	13.17	59.79
10 päeva keskmine :	414	13.78	14.05	59.02

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