

Koolilõuna nädalamenüü

Südalinna Kool

esmaspäev, 19.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
	Kokku :	670	26.23	22.56	94.03	
Sealihakaste ürtidega	150	182	8.99	13.31	7.05	1,2
Veiseliha - mädarõikakaste	150	214	8.47	14.88	12.34	1,2
Oa- ja aedviljahautis	150	102	3.92	4.92	9.85	9

teisipäev, 20.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakklihasupp läätседega	250	237	13.65	13.80	15.55	
Puuviljasalat	150	63	0.74	0.52	15.27	
Vaniļjekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Pria piimatooted	150	79	4.62	3.75	6.84	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217	6.46	3.13	39.12	1,2,3,7
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	678	26.97	22.27	94.63	
Hernesupp sealihaga	250	246	13.24	10.42	27.09	1
Hernesupp lihata	250	223	5.90	10.71	28.11	1
Kartuli - läätsesupp	250	220	7.86	8.16	28.20	

kolmapäev, 21.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega	150	182	8.99	13.31	7.05	1,2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1,3
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hapukapsa - peedisalat	50	27	0.60	1.10	3.76	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	20	1.04	0.16	4.25	
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
Ploomi ja redise snäkid	150	44	1.27	0.52	9.68	
	Kokku :	691	23.10	26.48	92.34	
Kodune hakklihakaste	150	113	8.52	6.55	5.45	1,2
Kalkunipada köögiviljadega	150	149	10.48	9.48	6.11	2
Kikerherne - porgandikarri	150	147	4.23	7.52	15.48	

neljapäev, 22.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	250	156	9.40	6.69	15.46	4
Marjatarretis	130	139	2.97	0.02	30.95	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188	5.60	2.71	33.91	1,2,3,7
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48	1.12	0.45	10.88	
	Kokku :	681	24.33	20.62	99.23	
Kalasupp tomatiga	250	150	11.13	7.97	8.93	4
Koorene kalasupp	250	160	13.90	6.67	11.58	2,4
Värskekapsasupp lihata	250	126	2.19	6.53	15.91	

reed, 23.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandisalat hernestega	50	37	0.60	2.20	4.31	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1.08	0.18	4.78	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188	5.60	2.71	33.91	1,2,3,7
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
	Kokku :	679	26.29	24.11	96.32	
Koorene sealihakaste	150	141	10.35	8.83	5.33	1,2
Hakklihakaste köögiviljadega	150	174	6.70	13.47	6.76	
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	250	271	10.32	11.51	28.42	

Nädala keskmine :	680	25.38	23.21	95.31
10 päeva keskmine :	681	24.93	23.39	95.31

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 piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.