

Koolieine nädalamenüü 26.09-30.09.2022

Südalinna Kool

esmaspäev, 26.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Brokolipüreesupp	200	148	3.64	8.88	14.95	2
Röstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Kakao - jogurtidessert	130	169	7.15	3.99	25.39	2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
Leivatoode	20	60	1.71	0.85	10.89	1,2,7
Kokku :	454		13.79	14.16	67.63	

teisipäev, 27.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	200	298	12.76	12.46	35.02	2
Kapsasalat porgandiga	50	14	0.51	0.14	3.30	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	40	120	3.41	1.69	21.79	1,2,7
Kokku :	435		16.78	14.43	60.82	

kolmapäev, 28.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni - klimbisupp	200	174	11.03	6.51	18.37	1,2,3
Jõhvika-mannavaht	80	80	0.86	0.17	18.78	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	40	120	3.41	1.69	21.79	1,2,7
Kokku :	400		16.80	9.62	61.34	

neljapäev, 29.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha pajaroog kartuli ja köögiviljadega	200	204	8.23	10.13	21.43	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	40	120	3.41	1.69	21.79	1,2,7
Kokku :	382		12.54	12.06	55.96	

reede, 30.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kuskuss köögiviljadega	200	277	6.95	11.25	38.50	1
Kaalikasalat	50	44	0.53	3.17	4.01	
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	429		10.04	15.69	63.34	

Nädala keskmine :	420	13.99	13.19	61.82
10 päeva keskmine :	416	14.21	13.18	60.81

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