

## Koolieine nädalamenüü 03.10-07.10.2022

### Südalinna Kool

esmaspäev, 3.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Minestroone sealihaga	200	172	7.65	11.49	10.32	1,9
Banaani-kakao smuuti	150	107	4.23	3.08	15.52	2
Leivatoode	40	120	3.41	1.69	21.79	1,2,7
Kokku :	399		15.29	16.26	47.63	

teisipäev, 4.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - hapukoorevorm	200	274	6.28	16.61	25.96	2
Porgandi-maisisalat	50	29	0.58	1.21	4.62	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	40	120	3.41	1.69	21.79	1,2,7
Kokku :	459		10.29	19.53	60.99	

kolmapäev, 5.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsasupp lihata	200	100	1.76	5.22	12.73	
Ounamahlatarretis	130	129	3.35	0	28.57	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	390		8.17	13.49	59.04	

neljapäev, 6.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatar kana ja köögiviljadega	200	282	13.09	12.50	31.11	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	40	120	3.41	1.69	21.79	1,2,7
Kokku :	426		17.40	14.43	57.96	

reede, 7.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine hakklihakaste	130	124	7.11	6.78	8.99	1
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76	
Kapsasalat tilliga	50	23	0.54	1.35	2.63	
Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	396		13.67	9.58	64.71	

<b>Nädala keskmine :</b>	<b>414</b>	<b>12.96</b>	<b>14.66</b>	<b>58.07</b>
<b>10 päeva keskmine :</b>	<b>417</b>	<b>13.48</b>	<b>13.93</b>	<b>59.95</b>

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto: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