

Koolieine nädalamenüü 10.10-14.10.2022

Südalinna Kool

esmaspäev, 10.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakkliha - aedviljasupp	200	180	5.42	14.04	8.98	
Kama- kohupiimakreem marjadega	130	189	6.65	2.28	35.42	1,2
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	460	460	14.63	17.59	60.74	

teisipäev, 11.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid kanaga	200	274	12.53	7.68	38.38	1
Peedisalat õliga	50	31	0.84	1.10	4.57	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	40	120	3.41	1.69	21.79	1,2,7
Kokku :	428	428	16.88	10.61	65.45	

kolmapäev, 12.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp lihata	200	113	1.67	7.30	11.66	
Maasikakissell	130	102	0.22	0.03	25.09	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoode	40	120	3.41	1.69	21.79	1,2,7
Kokku :	406	406	5.80	16.02	59.94	

neljapäev, 13.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lillkapsa - kikerhernekarri	130	61	2.44	0.54	11.52	
Kartuli - porgandipuder	130	116	2.56	5.97	13.57	2
Valge redise - hapukooresalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	50	150	4.26	2.12	27.24	1,2,7
Kokku :	385	385	9.93	10.20	62.76	

reede, 14.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega	130	158	7.79	11.53	6.11	1,2
Keedetud tatar	130	155	5.41	1.82	30.17	
Kaalikasalat jõhvikatega	50	17	0.43	0.17	4.12	
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	438	438	16.19	14.79	61.23	

Nädala keskmine :	423	12.69	13.84	62.02
10 päeva keskmine :	419	12.83	14.25	60.05

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