

## Koolieine nädalamenüü 17.10-21.10.2022

### Südalinna Kool

esmaspäev, 17.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - läätsesupp	200	176	6.28	6.53	22.56	
Kaneeli-õuna smuuti	150	91	3.28	2.48	14.30	2
Leivatoode	40	120	3.41	1.69	21.79	1,2,7
Kokku :	387		12.97	10.70	58.65	

teisipäev, 18.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste	130	134	4.94	9.45	7.62	1,2
Ahjukartulid ürtidega	130	168	3.70	3.55	31.35	
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	40	120	3.41	1.69	21.79	1,2,7
Kokku :	444		12.53	14.98	66.04	

kolmapäev, 19.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni - aedviljasupp	200	145	7.42	8.89	9.65	
Piimapuding	130	138	3.14	2.61	25.08	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	417		13.12	12.77	62.07	

neljapäev, 20.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-riisiroog ürtidega	200	257	17.00	7.41	31.05	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	400		20.06	8.89	59.98	

reede, 21.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pasta köögiviljadega	200	281	7.80	8.23	43.77	1
Kirju punasekapsasalat	50	82	0.67	7.44	3.66	
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoode	20	60	1.71	0.85	10.89	1,2,7
Kokku :	440		10.18	16.52	62.81	

<b>Nädala keskmine :</b>	<b>418</b>	<b>13.77</b>	<b>12.77</b>	<b>61.91</b>
<b>10 päeva keskmine :</b>	<b>421</b>	<b>13.23</b>	<b>13.31</b>	<b>61.97</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