

Koolilõuna nädalamenüü

Südalinna Kool

esmaspäev, 26.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	192	8.66	11.62	13.51	1,2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1,3
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	50	12	0.49	0.12	2.92	9
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
	Kokku :	688	21.40	22.79	100.95	
Bolognese kaste	150	179	11.36	8.16	15.67	1
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9
Köögilvilja - läätse guljašš	150	205	7.68	8.11	23.30	

teisipäev, 27.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - nuudlisupp kartulitega	250	198	8.11	11.81	15.84	1
Mustsõstrakreem riisiga	150	286	2.68	14.07	36.11	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Ploom ja porgandi snäkid	150	57	1.27	0.75	12.82	
	Kokku :	715	17.23	29.13	96.07	
Kana-läätsesupp	250	310	12.22	18.21	25.01	
Hakkliha - aedviljasupp	250	225	6.78	17.55	11.22	
Kaunviljapüreesupp	250	385	15.85	16.94	50.07	2

kolmapäev, 28.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala pikkpoiss	50	128	7.09	9.19	4.31	1,11,2,3,4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	50	16	1.01	0.18	3.26	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud hirss	50	53	1.86	0.51	10.24	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Peet, porgand, porru, rohelised herned	50	22	1.23	0.18	4.31	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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 kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	693	22.36	25.74	96.16	
Valgekalafilee koorekastmes	150	226	16.39	13.84	9.41	1,2,4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	138	9.34	7.42	9.42	4
Porgandipikkpoiss	50	63	2.18	2.31	8.88	1,2,3

neljapäev, 29.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - frikadellisupp riisiga	250	280	16.86	15.03	19.78	1,3
Kuldne sepikuuorm	80	198	3.99	3.56	38.01	1,2,3
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	87	2.58	1.25	15.65	1,2,3,7
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
	Kokku :	694	29.82	23.81	91.77	
Kana-köögilviljasupp	250	199	12.36	10.30	15.28	
Hapukapsasupp sealihaga	250	180	11.83	8.39	14.95	1
Köögilviljasupp kikerhernestega	250	166	3.33	8.09	20.73	

reede, 30.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana pajaroog aedviljadega	150	162	9.15	10.83	8.65	
Aurutatud hernes, mais	50	42	2.06	0.30	8.57	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Kõrvitsasalat jõhvikatiga	50	24	0.35	1.57	2.59	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16	0.61	0.12	3.48	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	654	20.97	22.52	96.11	
Azuu	150	235	11.62	13.62	16.61	1
Sealihakaste ürtidega	150	182	8.99	13.31	7.05	1,2
Kõrvitsapasta muskaatpähkliga	250	298	6.28	13.96	37.53	1

Nädala keskmine :	689	22.36	24.8	96.21
10 päeva keskmine :	685	23.87	24.01	95.76

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.