

## Koolilõuna nädalamenüü

### Südalinna Kool

esmaspäev, 3.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	157	10.60	9.35	8.09	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat köömnega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	50	17	1.04	0.14	3.48	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Pirn ja salatitehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
	Kokku :	656	23.37	24.66	91.46	
Sealihastrooganov	150	210	12.07	14.55	8.33	1,2
Magushapu kanakaste	150	136	10.07	5.52	11.95	
Pilaff köögiviljadega	250	359	5.49	10.86	59.86	

teisipäev, 4.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene lõhesupp	250	175	9.83	7.86	17.52	2,4
Kakaopuding	150	203	4.45	3.79	36.82	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	663	23.96	17.91	101.98	
Kalassupp sulajuustuga	250	245	12.49	14.66	17.31	2,4
Kalassupp tomatiga	250	150	11.13	7.97	8.93	4
Kartulisupp seentega	250	122	2.37	5.34	16.89	

kolmapäev, 5.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunistrooganov	150	162	10.96	9.63	8.33	1,2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kirju punasekapsasalat	50	25	0.57	1.38	3.19	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	50	22	0.88	0.65	4.83	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Soe kummeli - apelsini jook	150	31	0.16	0.02	7.52	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Ploomi ja kaalika snäkid	150	55	1.27	0.68	12.52	
	Kokku :	680	25.19	24.05	95.51	
Kanapilaff	250	363	16.13	13.25	44.82	
Sealiha - šampinjonikaste	150	105	5.67	6.50	6.29	1,2
Suvikõrvitsa ja oa hautis	250	148	5.28	8.18	13.14	9

neljapäev, 6.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp kalkunilihaga	250	175	8.25	10.39	13.40	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Maasika-jogurtidessert	130	303	3.15	15.29	37.78	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
	Kokku :	738	18.98	29.00	100.30	
Sealiha kartuli - läätsesupp	250	231	11.14	12.59	18.79	
Hakkliha - köögiviljasupp	250	248	8.84	14.42	21.61	
Kõrvitsapüreesupp	250	179	3.26	11.16	18.89	2,9

reede, 7.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene sealihakaste	150	141	10.35	8.83	5.33	1,2
Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Porgandi - lillkapsasalat	50	34	0.52	2.17	3.65	
Peet, hapukapsas, kaalikas, oad	50	15	0.68	0.10	3.29	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
	Kokku :	653	23.42	23.31	90.75	
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Pastaroog sealiha ja šampinjonidega	250	285	13.40	16.85	21.24	1
Pasta punaste ubade ja suvikõrvitsaga	150	230	8.19	5.49	37.36	1

Nädala keskmine :	678	22.98	23.79	96
10 päeva keskmine :	684	22.67	24.30	96.11

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 piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.