

Koolilõuna nädalamenüü

Südalinna Kool

esmaspäev, 10.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	143	11.70	8.42	5.35	1,2
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
Porgandi - porrulaugusalat	50	25	0.55	1.19	3.67	
Kapsas, oad, redis, peet	50	14	0.68	0.08	3.00	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	692	24.77	22.87	98.93	
Kurzeme strooganov	150	162	8.99	10.56	8.40	1,2
Värskekapsa - veisehakklihahautis	150	156	9.96	9.99	8.03	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	186	8.94	7.91	20.72	2

teisipäev, 11.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp sealihaga	250	246	13.24	10.42	27.09	1
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
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
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
	Kokku :	648	24.84	17.15	102.71	
Kana - kartulisupp riisiga	250	263	9.10	15.53	22.59	
Värskekapsasupp veiselihaga	250	193	7.76	11.94	15.10	
Herme-kartulisupp (lihata)	250	200	5.49	10.36	23.06	

kolmapäev, 12.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast	50	90	9.01	3.72	5.17	1,3
Koorekaste peterselliga	100	108	1.41	9.11	5.47	1,2
Aurutatud rohelised herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kartuli - kõrvitsapuder	50	48	1.07	1.94	6.83	2
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Jääsalat, peet, mais, porru	50	23	0.96	0.20	4.61	
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)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
	Kokku :	722	25.11	24.86	102.30	
Hautatud sealihatükid	50	84	10.15	4.51	0.73	
Hautatud kanalihatükid	50	72	11.61	2.56	0.50	
Köögivilja ahjuroog	250	260	7.12	10.44	36.30	1,2

neljapäev, 13.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-köögiviljasupp	250	199	12.36	10.30	15.28	
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	60	174	2.66	6.11	27.17	1,2
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Ploom ja kõrvitsa snäkid	150	47	1.12	0.52	10.65	
	Kokku :	694	22.67	26.85	91.01	
Rassolnik sealihaga	250	191	9.99	7.63	21.59	1
Rassolnik lihata	250	158	3.95	3.17	30.52	1,9
Juurviljapüreesupp	250	191	3.33	12.92	17.28	2

reede, 14.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapada	150	140	11.65	6.79	8.99	4
Ahjuporgandi ribad	50	25	0.58	0.90	4.37	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedisalat valge redisega	50	26	0.70	1.08	3.44	
Punane peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	20	1.10	0.16	4.25	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
Pria piimatooted	kuni 250					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 :	653	22.93	21.85	95.01	
Kalaguljašš	150	177	7.77	9.81	14.52	1,2,4
Külm heeringakaste	150	211	12.28	14.96	4.44	2,3,4
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	70	2.82	0.63	13.29	

Nädala keskmine :	682	24.06	22.72	97.99
10 päeva keskmine :	680	23.52	23.26	97.00

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 piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.