

Koolilõuna nädalamenüü

Südalinna Kool

Ukraina teemapäevad

esmaspäev, 17.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kanakaste	150	143	11.70	8.42	5.35	1,2
Aurutatud rohelistes oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1,3
Keedetud riis köögiviljadega	50	64	1.56	0.53	13.39	
Porgandi - jääkapsasalat	50	29	0.50	1.91	3.00	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	50	17	0.73	0.14	3.35	
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)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Pirn ja suvikõrvitsa snäkid	150	46	1.35	0.45	10.35	
	Kokku :	688	25.37	23.75	95.21	
Tomatine sealihakaste	150	227	16.27	13.27	10.93	1,2
Hakklihakaste köögiviljadega	150	174	6.70	13.47	6.76	
Tatra - köögiviljasegadik (vegan)	250	347	8.70	14.16	48.78	

teisipäev, 18.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ukraina Borš sealihaga	250	204	8.80	10.48	19.18	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Nuudlivorm porgandi ja õuntega	80	112	2.29	3.23	18.45	1,2,3
Pria piimatooted	150	79	4.62	3.75	6.84	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	694	23.20	24.95	94.90	
Värskekapsasupp sealihaga	250	228	13.83	13.65	13.56	
Porgandipüreesupp	250	113	3.17	3.01	19.87	2
Köögiviljaborš (lihata)	250	158	2.33	7.80	20.16	

kolmapäev, 19.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Laisad kapsarullid veise hakklihaga	150	136	7.58	3.75	18.50	
Ahjuporgandi ribad	50	25	0.58	0.90	4.37	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedi - kurgi salat	50	40	0.70	2.59	3.69	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	20	1.04	0.16	4.25	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Ploomi ja redise snäkid	150	44	1.27	0.52	9.68	
	Kokku :	665	22.23	21.76	98.88	
Maksastrooganov	150	124	6.55	7.37	8.34	1,2
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Laisad kapsarullid läätsedega	150	148	5.66	2.11	26.18	

neljapäev, 20.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhaa	250	171	7.96	9.01	15.46	4
Lvovi sõrnik (vormiroog)	100	261	8.77	10.13	32.80	1,2,3
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
	Kokku :	657	23.40	22.09	91.56	
Lihne kalasupp munaga	250	210	9.74	12.69	15.03	3,4
Kala - köögiviljasupp	250	193	10.09	11.79	12.87	4
Kaalikapüreesupp	250	166	2.80	10.36	17.13	2

reede, 21.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	203	13.73	11.98	10.80	1,2
Aurutatud rohelistes herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Valge redise - hapukoosesalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Hiinakapsas, hapukurk, mais, porgand	50	22	0.89	0.18	4.30	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217	6.46	3.13	39.12	1,2,3,7
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48	1.12	0.45	10.88	
	Kokku :	738	29.23	23.32	105.15	
Zarkoje sealihaga	250	261	12.41	11.78	27.98	
Kodune hakklihakaste	150	113	8.52	6.55	5.45	1,2
Kikerhernekaste seentega (vegan)	150	105	4.73	1.64	16.11	1

Nädala keskmine :	688	24.69	23.17	97.14
10 päeva keskmine :	685	24.38	22.95	97.57

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.