

Koolieine nädalamenüü 31.10-04.11.2022

Südalinna Kool

esmaspäev, 31.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp	200	143	2.61	8.93	15.11	2,9
Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Kirsi - jogurtidessert	130	172	5.24	6.87	22.14	2
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	446	446	11.62	17.51	60.99	

teisipäev, 1.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Mulgipuder	200	217	4.19	8.98	31.23	1,2
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	40	120	3.41	1.69	21.79	1,2,7
Kokku :	376	376	8.13	13.27	57.60	

kolmapäev, 2.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha - aedviljasupp	200	133	7.22	7.94	8.98	
Leivavaht	80	156	2.43	0.21	36.00	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	405	405	13.71	10.67	63.72	

neljapäev, 3.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - riisi pajaroog	200	240	12.41	8.58	27.29	10
Kõrvitsa - õunasalat	50	23	0.31	0.59	4.51	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	389	389	15.30	10.46	56.76	

reede, 4.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašš	130	167	7.50	10.07	11.71	1,2
Keedetud tatar	130	155	5.41	1.82	30.17	
Hiiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	463	463	16.35	15.34	65.57	

Nädala keskmine :	416	13.02	13.45	60.93
10 päeva keskmine :				

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja