

## Koolieine nädalamenüü 07.11-11.11.2022

### Südalinna Kool

esmaspäev, 7.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp lihata	200	113	1.67	7.30	11.66	
Maasika-jõhvika-banaani smuuti	130	69	2.61	1.77	10.96	2
Röstitud kaerahelbed	20	83	2.33	2.81	12.73	1,2
Leivatoode	40	120	3.41	1.69	21.79	1,2,7
Kokku :	384		10.02	13.57	57.14	

teisipäev, 8.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakkliharisoto	200	257	11.90	6.25	38.89	
Peedisalat õliga	50	45	0.84	2.60	4.57	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	427		15.32	10.14	68.42	

kolmapäev, 9.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni - klimbisupp	200	174	11.03	6.51	18.37	1,2,3
Riisipuding õuna ja kaneeliga	120	230	2.12	9.29	34.71	2
Leivatoode	20	60	1.71	0.85	10.89	1,2,7
Kokku :	464		14.86	16.65	63.97	

neljapäev, 10.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kanapasta	200	293	16.74	13.14	25.76	1,2,3
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	40	120	3.41	1.69	21.79	1,2,7
Kokku :	430		20.75	15.10	51.39	

reede, 11.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Mehhiko veisehakklihapada	130	134	8.90	5.51	12.12	
Keedetud tatar	130	155	5.41	1.82	30.17	
Kaalikasalat jõhvikatega	50	17	0.43	0.17	4.12	
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	414		17.30	8.77	67.24	

<b>Nädala keskmine :</b>	<b>424</b>	<b>15.65</b>	<b>12.85</b>	<b>61.63</b>
<b>10 päeva keskmine :</b>	<b>420</b>	<b>14.34</b>	<b>13.15</b>	<b>61.28</b>

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.  
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja