

## Koolieine nädalamenüü 14.11-18.11.2022

### Südalinna Kool

esmaspäev, 14.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine hakklihasupp	200	179	6.61	12.06	11.65	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Sidruni - kohupiimakreem	130	167	9.82	3.14	24.47	2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
Leivatoode	20	60	1.71	0.85	10.89	1,2,7
Kokku :	463	463	18.50	18.05	56.37	

teisipäev, 15.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli panniroog brokoliga	200	162	5.03	5.54	25.48	
Punasekapsasalat	50	91	0.91	8.41	3.57	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	379	379	8.52	15.24	54.01	

kolmapäev, 16.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsasupp lihata	200	100	1.76	5.22	12.73	
Kakaopuding	130	176	3.86	3.29	31.91	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Leivatoode	40	120	3.41	1.69	21.79	1,2,7
Kokku :	440	440	9.03	10.20	77.43	

neljapäev, 17.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatar kalkuni ja köögiviljadega	200	277	12.91	12.00	31.11	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	40	120	3.41	1.69	21.79	1,2,7
Kokku :	415	415	16.90	13.97	57.39	

reede, 18.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Vokiroog sealihaga	130	100	7.62	5.87	5.20	
Keedetud riis	130	168	3.28	1.41	35.49	
Kapsasalat porgandiga	50	14	0.51	0.14	3.30	
Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	396	396	13.97	8.69	66.32	

<b>Nädala keskmine :</b>	<b>419</b>	<b>13.38</b>	<b>13.23</b>	<b>62.3</b>
<b>10 päeva keskmine :</b>	<b>422</b>	<b>14.52</b>	<b>13.04</b>	<b>61.97</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