

Koolieine nädalamenüü 21.11-25.11.2022

Südalinna Kool

esmaspäev, 21.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bataadipüreesupp	200	171	2.37	9.02	21.55	2
Röstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Mangosmuuti	150	83	3.79	2.92	11.10	2
Leivatoode	40	120	3.41	1.69	21.79	1,2,7
Kokku :	414	414	10.78	14.07	61.84	

teisipäev, 22.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaroniroog juustuga	200	253	10.03	12.99	23.65	1,2,3
Peedisalat õunaga	50	39	0.48	2.13	4.62	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	40	120	3.41	1.69	21.79	1,2,7
Kokku :	414	414	14.02	16.95	50.77	

kolmapäev, 23.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp	200	215	7.50	14.42	15.15	
Banaan	100	104	1.20	0.30	24.30	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	409	409	11.26	15.99	55.79	

neljapäev, 24.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatar hakklihaga	200	296	11.53	12.42	35.88	
Kapsa - tomatisalat	50	20	0.51	1.11	2.46	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	442	442	14.62	14.82	63.30	

reede, 25.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kuskuss köögiviljadega	200	277	6.95	11.25	38.50	1
Porgandi - porrulaugusalat	50	25	0.55	1.19	3.67	
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	411	411	10.06	13.71	63.00	

Nädala keskmine :	418	12.15	15.11	58.94
10 päeva keskmine :	419	12.77	14.17	60.62

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