

Koolilõuna nädalamenüü

Südalinna Kool

esmaspäev, 31.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	162	8.99	10.56	8.40	1,2
Aurutatud brokoli ja lillkapsas	50	14	1.28	0.15	2.74	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Jääkapsasalat tilliga	50	24	0.57	1.85	1.56	
Peet, porgand, porru, kaalikas	50	17	0.70	0.16	3.52	
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)	55	160	4.70	2.38	28.69	1,2
Oun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
	Kokku :	641	22.73	26.78	81.00	
Kodujuustukaste köögiviljadega	150	115	9.53	4.58	4.44	2
Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Herne- ja aedviljahautis	150	116	4.69	4.12	16.88	

teisipäev, 1.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-läätsesupp	250	310	12.22	18.21	25.01	
Karamellpuding	130	229	2.03	1.62	51.11	2
Marjapüree	20	6	0.12	0.01	1.21	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146	4.28	2.16	26.08	1,2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
	Kokku :	740	19.77	22.45	115.41	
Rassolnik sealihaga	250	191	9.99	7.63	21.59	1
Köögiviljasupp lihata	250	141	2.08	9.13	14.58	
Kartuli - läätsesupp	250	220	7.86	8.16	28.20	

kolmapäev, 2.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud heigifilee	50	110	10.01	7.86	0.01	4
Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
Aurutatud rohelised herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud täisterariis	50	61	1.10	0.83	11.44	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand	50	21	0.83	0.20	4.39	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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	175	5.13	2.60	31.30	1,2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	724	26.04	26.22	97.68	
Lõhepasta	250	420	20.39	19.48	40.59	1,2,4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	138	9.34	7.42	9.42	4
Aedviljakarri kikerhernestega	150	111	3.71	6.05	11.79	1,7

neljapäev, 3.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - frikadellisupp	250	203	11.62	9.82	17.94	1,3
Kohupiimakreem	75	108	4.94	1.74	17.68	2
Marjakissell	75	54	0.12	0.01	13.11	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	175	5.13	2.60	31.30	1,2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
	Kokku :	675	28.13	18.30	100.08	
Itaaliapärase frikadellisupp	250	202	10.96	11.46	14.70	1,2,3
Kartuli - frikadellisupp nuudlitega	250	341	15.07	22.51	19.44	1,3
Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga	250	123	3.69	6.41	14.42	2

reede, 4.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandi ja kaalikasalat	50	17	0.50	0.18	4.07	
Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	50	15	0.60	0.15	3.22	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	175	5.13	2.60	31.30	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
	Kokku :	646	24.64	22.33	90.59	
Köögivilja-kikerhernekarri kanalihaga	150	156	10.26	8.38	10.17	
Vokiroog sealihaga	150	112	7.71	5.96	8.54	
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	70	2.82	0.63	13.29	

Nädala keskmine :	686	24.2	23.63	96.19
10 päeva keskmine :	683	24.79	23.42	95.75

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.