

## Koolilõuna nädalamenüü

### Südalinna Kool

| esmaspäev, 7.november                  | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Veisehakklihakaste ürtidega            | 150      | 155  | 11.13     | 9.03     | 7.63          |           |
| Aurutatud rohelised oad                | 50       | 16   | 1.02      | 0.06     | 3.84          |           |
| Keedetud makaronid                     | 50       | 80   | 2.08      | 1.47     | 14.30         | 1         |
| Keedetud kartulid                      | 50       | 52   | 1.33      | 0.07     | 11.83         |           |
| Valge redise salat maitserohelisega    | 50       | 19   | 0.51      | 1.31     | 1.73          |           |
| Kapsas, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad | 50       | 13   | 0.51      | 0.18     | 3.01          |           |
| Kastmevalik salatitele                 | 10       | 56   | 0.10      | 6.06     | 0.47          | 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)           | 50       | 146  | 4.28      | 2.16     | 26.08         | 1,2       |
| Oun ja kaalika snäkid                  | 150      | 53   | 0.90      | 0.50     | 12.90         |           |
|  | Kokku :  | 654  | 23.02     | 23.05    | 91.65         |           |
| Kana - paprikakaste                    | 150      | 156  | 8.87      | 10.95    | 6.17          | 1,2       |
| Magushapu sealihakaste                 | 150      | 246  | 16.23     | 15.29    | 11.50         | 1         |
| Läätsed tomati ja karriga              | 150      | 177  | 10.09     | 5.93     | 21.47         | 9         |

| teisipäev, 8.november            | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|----------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Hapukapsasupp sealihaga          | 250      | 180  | 11.83     | 8.39     | 14.95         | 1         |
| Hapukoor, R 20 %                 | 20       | 41   | 0.56      | 4.00     | 0.72          | 2         |
| Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga | 150      | 186  | 5.58      | 4.70     | 31.31         | 1,2       |
| Pria piimatooted                 | kuni 250 |      |           |          |               | 2         |
| Leivatoodete valik (5 sorti)     | 65       | 190  | 5.56      | 2.81     | 33.90         | 1,2       |
| Pirn ja nuikapsa snäkid          | 150      | 50   | 0.68      | 0.45     | 12.45         |           |
|                                  | Kokku :  | 647  | 24.21     | 20.35    | 93.33         |           |
| Peedisupp sealiha ja munaga      | 250      | 203  | 4.07      | 12.03    | 20.08         | 3         |
| Peedisupp munaga                 | 250      | 191  | 3.36      | 11.02    | 20.08         | 3         |
| Hapukapsasupp (lihata)           | 250      | 115  | 1.88      | 5.41     | 15.34         | 1         |

| kolmapäev, 9.november                  | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kanahakklihast pikkpoiss               | 50       | 103  | 7.28      | 5.78     | 5.50          | 1,11,3    |
| Karrikaste                             | 100      | 89   | 2.74      | 5.40     | 7.58          | 1,2       |
| Aurutatud mais                         | 50       | 49   | 1.51      | 0.39     | 10.35         |           |
| Keedetud riis köögiviljadega           | 50       | 64   | 1.56      | 0.53     | 13.39         |           |
| Keedetud kartulid                      | 50       | 52   | 1.33      | 0.07     | 11.83         |           |
| Porgandisalat                          | 50       | 17   | 0.48      | 0.19     | 3.97          |           |
| Peet, hapukapsas, porru, oad           | 50       | 15   | 0.80      | 0.11     | 2.94          |           |
| Kastmevalik salatitele                 | 10       | 56   | 0.10      | 6.06     | 0.47          | 10,2      |
| Seemnesegu                             | 5        | 27   | 1.14      | 2.19     | 1.24          | 11        |
| Ingveritee sidruniga                   | 150      | 27   | 0.08      | 0.03     | 6.63          |           |
| Pria piimatooted                       | kuni 250 |      |           |          |               | 2         |
| Leivatoodete valik (5 sorti)           | 50       | 146  | 4.28      | 2.16     | 26.08         | 1,2       |
| Kiivi ja lillkapsa snäkid              | 150      | 52   | 1.95      | 0.45     | 11.48         |           |
|  | Kokku :  | 698  | 23.25     | 23.36    | 101.46        |           |
| Hautatud sealihatükid mädarõikakastmes | 150      | 180  | 10.95     | 13.41    | 4.44          | 2         |
| Hautatud kalkunilihatükid              | 50       | 76   | 10.27     | 3.76     | 0.35          |           |
| Kikerhernepikkpoiss                    | 50       | 70   | 2.86      | 1.89     | 9.42          | 1         |

| neljapäev, 10.november       | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lihtne kalasupp              | 250      | 177  | 7.25      | 10.22    | 14.94         | 4         |
| Jogurti - maasikatarretis    | 130      | 136  | 4.15      | 4.38     | 19.87         | 2         |
| Marjakaste                   | 20       | 25   | 0.09      | 0.01     | 6.00          |           |
| Pria piimatooted             | 150      | 79   | 4.74      | 3.75     | 6.63          | 2         |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 65       | 190  | 5.56      | 2.81     | 33.90         | 1,2       |
| Oun ja porgandi snäkid       | 150      | 56   | 0.90      | 0.57     | 13.20         |           |
|                              | Kokku :  | 661  | 22.69     | 21.74    | 94.54         |           |
| Kala rassolnik               | 250      | 161  | 6.20      | 10.02    | 12.38         | 4         |
| Bataadipüreesupp             | 250      | 214  | 2.96      | 11.27    | 26.94         | 2         |
| Kaunviljapüreesupp           | 250      | 385  | 15.85     | 16.94    | 50.07         | 2         |

| reede, 11.november                   | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--------------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Köögiviljad sealihaga leemes         | 150      | 157  | 11.69     | 9.49     | 7.73          |           |
| Aurutatud rohelised herned           | 50       | 35   | 2.60      | 0.20     | 6.80          |           |
| Ahjukartulid ürtidega                | 50       | 65   | 1.42      | 1.37     | 12.06         |           |
| Keedetud riis                        | 50       | 65   | 1.26      | 0.54     | 13.65         |           |
| Peedi - küüslaugusalat               | 50       | 30   | 0.80      | 1.10     | 4.31          |           |
| Hliina kapsas, redis, mais, porgand  | 50       | 21   | 0.83      | 0.20     | 4.39          |           |
| Kastmevalik salatitele               | 10       | 56   | 0.10      | 6.06     | 0.47          | 10,2      |
| Seemnesegu                           | 5        | 27   | 1.14      | 2.19     | 1.24          | 11        |
| Maitsevesi                           | 150      | 3    | 0.10      | 0.14     | 0.71          |           |
| Pria piimatooted                     | kuni 250 |      |           |          |               | 2         |
| Leivatoodete valik (5 sorti)         | 70       | 204  | 5.99      | 3.03     | 36.51         | 1,2       |
| Pirn ja salatitele snäkid            | 150      | 46   | 1.26      | 1.66     | 11.19         |           |
|                                      | Kokku :  | 709  | 27.19     | 25.98    | 99.06         |           |
| Kana - ananassi kaste                | 150      | 226  | 11.48     | 14.86    | 12.41         |           |
| Mulgikapsad sealihaga                | 150      | 147  | 11.39     | 7.75     | 8.17          | 1         |
| Hautatud köögiviljad kikerhernestega | 150      | 163  | 6.19      | 6.91     | 17.05         |           |

|                     |     |       |       |       |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine :   | 674 | 24.07 | 22.9  | 96.01 |
| 10 päeva keskmine : | 680 | 24.14 | 23.27 | 96.10 |

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.