

Koolilõuna nädalamenüü

Südalinna Kool

esmaspäev, 14.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud kurkumiris	50	68	1.35	0.57	14.35	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandi - porrulaugusalat	50	25	0.55	1.19	3.67	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11	0.60	0.09	2.19	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Hibiskuse 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
Oun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
	Kokku :	666	24.28	22.98	93.36	
Sealihaguljašš	150	192	8.66	11.62	13.51	1,2
Kalkuni - köögiviljakaste	150	134	11.00	7.32	6.57	1,2
Oa- ja aedviljahautis	150	102	3.92	4.92	9.85	9

teisipäev, 15.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Porgandi - õuna püreesupp kalkunilihaga	250	238	10.90	16.41	13.03	2
Röstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Marjane sepikuvorm	100	241	5.98	2.62	48.93	1,2,3
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	160	4.70	2.38	28.69	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
	Kokku :	723	23.84	22.23	108.63	
Hapukapsasupp sealihaga	250	180	11.83	8.39	14.95	1
Hapukapsasupp (lihata)	250	115	1.88	5.41	15.34	1
Porgandi - õuna püreesupp	250	190	1.72	15.28	13.03	2

kolmapäev, 16.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjulõhfileetükid	50	117	11.14	8.02	0.27	4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvikas	50	16	0.55	0.67	3.61	
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)	50	146	4.28	2.16	26.08	1,2
Oun ja suvikõrvitsa snäkid	150	44	1.20	0.42	9.82	
	Kokku :	654	25.21	28.87	77.61	
Kalaguljašš	150	177	7.77	9.81	14.52	1,2,4
Lõhestrooganov	150	285	18.90	20.16	7.58	1,2,3,4,7,8
Kikerhernepilaff	250	359	10.05	6.33	63.06	

neljapäev, 17.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	250	289	12.62	12.71	32.01	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Õuna - odravaht	100	123	1.10	0.36	28.96	1
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	87	2.57	1.30	15.65	1,2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
	Kokku :	722	23.24	22.64	107.97	
Minestroone kalkunilihaga	250	175	10.38	7.50	17.27	1,9
Minestroone supp (lihata)	250	137	2.81	6.58	17.54	1,9
Seljanka lihata	250	188	2.35	10.07	22.73	

reed, 18.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine hakklihakaste	150	143	8.21	7.82	10.37	1
Aurutatud hernes, mais	50	42	2.06	0.30	8.57	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Jääsalat, porgand, mais, porru	50	22	0.89	0.22	4.49	
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)	65	190	5.56	2.81	33.90	1,2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	697	23.27	18.67	111.09	
Karrine kanakaste	150	203	13.73	11.98	10.80	1,2
Kurzeme strooganov	150	162	8.99	10.56	8.40	1,2
Pasta köögiviljadega (vegan)	150	210	5.85	6.17	32.83	1

Nädala keskmine :	692	23.97	23.08	99.73
10 päeva keskmine :	683	24.02	22.99	97.87

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.