

Koolilõuna nädalamenüü

Südalinna Kool

esmaspäev, 21.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Magushapu kanakaste	150	136	10.07	5.52	11.95	
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Porgandisalat hernestega	50	37	0.60	2.20	4.31	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1.08	0.18	4.78	
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)	65	190	5.56	2.81	33.90	1,2
Oun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
	Kokku :	697	24.44	21.53	104.25	
Kaliforniapärane sealihakaste	150	205	9.78	15.60	7.24	1,7
Maksastrooganov	150	124	6.55	7.37	8.34	1,2
Kikerherne-paprikakaste (vegan)	150	132	5.90	2.19	19.63	1

teisipäev, 22.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Läätse-köögiviljasupp veisehakklihaga	250	220	11.82	13.14	14.76	
Marjatarretis	130	139	2.97	0.02	30.95	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	190	5.56	2.81	33.90	1,2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	676	21.90	23.57	94.73	
Hernesupp sealihaga	250	246	13.24	10.42	27.09	1
Hernesupp lihata	250	223	5.90	10.71	28.11	1
Karrine kartuli - läätsesupp	250	315	17.37	8.61	42.76	

kolmapäev, 23.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	154	8.80	10.68	6.23	1,2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Valge redise - hapukoosalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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)	75	219	6.41	3.24	39.12	1,2
Oun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
	Kokku :	657	22.18	23.63	91.98	
Sealihapilaff	250	394	14.81	13.76	52.90	
Värskekapsa - veisehakklihahautis	150	156	9.96	9.99	8.03	
Bataadi - oapada	150	147	3.45	5.94	20.54	

neljapäev, 24.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värviline kalasupp kinoaga	250	177	8.76	11.89	10.31	4
Kakao - jogurtidessert	120	156	6.60	3.68	23.44	2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
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
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48	1.12	0.45	10.88	
	Kokku :	672	26.43	22.37	91.56	
Kalasupp tomatiga	250	150	11.13	7.97	8.93	4
Koorene kalasupp	250	160	13.90	6.67	11.58	2,4
Kõrvitsapüreesupp	250	179	3.26	11.16	18.89	2,9

reede, 25.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapada seentega	150	126	7.87	5.56	11.62	
Röstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Hapukapsa - peedisalat	50	27	0.60	1.10	3.76	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	20	1.04	0.16	4.25	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	204	5.99	3.03	36.51	1,2
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43	1.12	0.45	10.65	9
	Kokku :	684	22.33	23.20	99.48	
Kana - kartuliroog	150	163	10.28	5.54	19.09	
Kodune hakklihakaste	150	113	8.52	6.55	5.45	1,2
Läätsekarr	150	189	9.21	8.51	21.10	

Nädala keskmine :	677	23.46	22.86	96.4
10 päeva keskmine :	685	23.72	22.97	98.07

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 piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.