

Koolilõuna nädalamenüü

Südalinna Kool

esmaspäev, 28.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja-kikerhernekarri kalkunilihaga	150	151	8.68	9.35	9.16	
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud läätsed	50	79	5.42	0.38	11.78	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	50	12	0.49	0.12	2.92	9
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	160	4.70	2.38	28.69	1,2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
	Kokku :	655	24.40	19.10	96.92	
Kanakaste ürtidega	150	143	11.70	8.42	5.35	1,2
Sealiha - šampinjonikaste	150	105	5.67	6.50	6.29	1,2
Köögivilja-kikerhernekarri	150	156	4.85	9.96	11.89	

teisipäev, 29.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakkliha - aedviljasupp	250	225	6.78	17.55	11.22	
Sepiku - õunavorm	80	185	3.75	3.06	34.54	1,2,3
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
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
	Kokku :	707	21.45	27.34	94.27	
Köögiviljasupp kanalihaga	250	248	7.61	14.13	23.89	
Köögiviljasupp sealihaga	250	200	10.39	12.33	13.17	
Tomati - läätsesupp	250	160	5.16	7.94	16.23	

kolmapäev, 30.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kartuli - lillkapsapuder	50	43	1.18	1.97	5.57	2
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Peet, porgand, porru, rohelised herned	50	22	1.23	0.18	4.31	
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)	70	204	5.99	3.03	36.51	1,2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	685	25.12	23.29	96.53	
Kalaguljašš	150	177	7.77	9.81	14.52	1,2,4
Kalapasta	150	241	8.95	9.22	30.78	1,4
Porgandipikkpoiss	50	63	2.18	2.31	8.88	1,2,3

neljapäev, 1.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp sealihaga	250	246	13.24	10.42	27.09	1
Mustsõstrakreem riisiga	150	286	2.68	14.07	36.11	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146	4.28	2.16	26.08	1,2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
	Kokku :	728	21.85	26.87	100.98	
Kana - kartulisupp riisiga	250	263	9.10	15.53	22.59	
Kartuli - sealihasupp	250	247	16.65	10.96	21.27	1
Herne-kartulisupp (lihata)	250	200	5.49	10.36	23.06	

reede, 2.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	50	16	1.01	0.18	3.26	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	24	0.35	1.57	2.59	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16	0.61	0.12	3.48	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	175	5.13	2.60	31.30	1,2
Õun ja suvikõrvitsa snäkid	150	44	1.20	0.42	9.82	
	Kokku :	698	27.23	25.48	93.12	
Tatrapada kanahakkliha ja köögiviljadega	150	151	7.55	3.76	22.92	
Vokiroog sealihaga	150	112	7.71	5.96	8.54	
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	70	2.82	0.63	13.29	

Nädala keskmine :	694	24.01	24.42	96.36
10 päeva keskmine :	690	24.11	24.03	96.28

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.