

## Koolilõuna nädalamenüü

### Südalinna Kool

esmaspäev, 5.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	157	10.60	9.35	8.09	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat köömnega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	50	17	1.04	0.14	3.48	
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)	55	160	4.70	2.38	28.69	1,2
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
	Kokku :	677	22.94	24.80	96.12	
Aedviljapaella	250	307	5.86	9.50	50.68	
Kana - paprikakaste	150	156	8.87	10.95	6.17	1,2
Herne- ja aedviljahautis	150	116	4.69	4.12	16.88	

teisipäev, 6.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	250	156	9.40	6.69	15.46	4
Kakaopuding	150	203	4.45	3.79	36.82	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146	4.28	2.16	26.08	1,2
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	645	23.50	16.82	99.92	
Kalasupp sulajuustuga	250	245	12.49	14.66	17.31	2,4
Lihne kalasupp munaga	250	210	9.74	12.69	15.03	3,4
Köögiviljasupp valgete ubadega	250	164	3.07	7.87	21.15	

kolmapäev, 7.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	102	10.97	6.54	0.01	
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 tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kirju punasekapsasalat	50	25	0.57	1.38	3.19	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	50	22	0.88	0.65	4.83	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Soe piparmündi - marjajook	150	36	0.25	0.09	9.05	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	190	5.56	2.81	33.90	1,2
Mandariin ja porgandi snäkid	150	48	1.27	0.38	11.10	
	Kokku :	706	27.66	26.34	94.14	
Sealiha tomatiga	150	200	12.77	15.47	3.08	
Karrikana apelsiniga	150	186	10.58	12.59	8.81	
Kõrvitsa-kartulivorm	250	317	6.46	17.97	33.88	1,2

neljapäev, 8.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hapukapsaborš sealihaga	250	247	12.58	14.16	17.61	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Mõnus kohupiimakreem	130	209	5.97	6.58	31.70	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	175	5.13	2.60	31.30	1,2
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
	Kokku :	728	25.20	27.88	95.43	
Sealiha kartuli - läätsesupp	250	231	11.14	12.59	18.79	
Värskekapsaborš punaste ubadega	250	148	4.47	5.52	21.66	
Köögiviljaborš (lihata)	250	158	2.33	7.80	20.16	

reede, 9.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Ahjuporgandi ribad	50	25	0.58	0.90	4.37	
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Porgandi - lillkapsasalat	50	34	0.52	2.17	3.65	
Peet, hapukapsas, kaalikas, oad	50	15	0.68	0.10	3.29	
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)	70	204	5.99	3.03	36.51	1,2
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	648	24.27	22.53	89.63	
Kanapasta	250	393	20.13	8.86	57.50	1
Mehhiko veisehakklihapada	150	155	10.26	6.36	13.99	
Köögivilja vokiroom	150	80	2.17	4.26	10.20	

Nädala keskmine :	<b>681</b>	<b>24.71</b>	<b>23.67</b>	<b>95.05</b>
10 päeva keskmine :	<b>688</b>	<b>24.36</b>	<b>24.05</b>	<b>95.71</b>

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.