

Koolilõuna nädalamenüü

Südalinna Kool

esmaspäev, 12.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - veisehakklihahautis	150	156	9.96	9.99	8.03	
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandi - porrulaugusalat	50	25	0.55	1.19	3.67	
Kapsas, oad, redis, peet	50	14	0.68	0.08	3.00	
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 kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	691	22.56	23.61	100.93	
Kaliforniapärane sealihakaste	150	205	9.78	15.60	7.24	1,7
Kalkunistrooganov	150	162	10.96	9.63	8.33	1,2
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	186	8.94	7.91	20.72	2

teisipäev, 13.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rassolnik sealihaga	250	191	9.99	7.63	21.59	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Jõhvika-mannavaht	100	100	1.08	0.22	23.48	1
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 lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
	Kokku :	642	22.46	18.74	97.82	
Värskekapsasupp sealihaga	250	228	13.83	13.65	13.56	
Köögiviljapüreesupp	250	121	3.44	4.73	17.33	2
Rassolnik lihata	250	158	3.95	3.17	30.52	1,9

kolmapäev, 14.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Jääsalat, peet, mais, porru	50	23	0.96	0.20	4.61	
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
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
	Kokku :	648	22.26	19.37	98.51	
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	150	139	5.04	10.10	8.33	9
Tomatine sealihakaste	150	227	16.27	13.27	10.93	1,2
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.16	4.91	7.88	9

neljapäev, 15.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp kalkunilihaga	250	175	8.25	10.39	13.40	2
Röstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Maasika-jogurtidessert	150	349	3.63	17.64	43.60	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	45	131	3.85	1.95	23.47	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
	Kokku :	739	17.99	30.80	98.45	
Minestroone sealihaga	250	215	9.56	14.36	12.90	1,9
Minestroone supp (lihata)	250	137	2.81	6.58	17.54	1,9
Kõrvitsapüreesupp	250	179	3.26	11.16	18.89	2,9

reede, 16.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Valgekalafilee koorekastmes	150	226	16.39	13.84	9.41	1,2,4
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedisalat valge redisega	50	26	0.70	1.08	3.44	
Punane peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	20	1.10	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
Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
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 :	714	28.67	26.84	92.57	
Saidafilee munakastmes	150	153	10.22	10.70	4.11	1,2,3,4
Heik tilli ja sidrunimahлага	50	89	10.49	5.23	0.09	4
Riisi-karri värviline supertoit	250	275	7.22	8.69	40.60	

Nädala keskmine :	687	22.79	23.87	97.66
10 päeva keskmine :	684	23.75	23.77	96.36

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.