

Koolieine nädalamenüü 28.11- 02.12.2022

Südalinna Kool

esmaspäev, 28.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Juurviljapüreesupp	200	153	2.67	10.34	13.83	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Kakao - jogurtidessert	130	169	7.15	3.99	25.39	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Leivatoode	20	60	1.71	0.85	10.89	1,2,7
Kokku :	466	466	12.74	15.62	68.51	

teisipäev, 29.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha ahjukartulitega	200	303	12.57	10.64	40.63	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	433	433	15.66	14.51	61.55	

kolmapäev, 30.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsasupp	200	197	8.15	13.73	11.57	
Rabarberi-rukkivaht	80	97	1.27	0.28	23.05	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	410	410	13.48	16.53	53.36	

neljapäev, 1.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kuskuss köögiviljadega	200	277	6.95	11.25	38.50	1
Peedisalat jogurtiga	50	24	0.93	0.15	4.85	2
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	428	428	10.46	12.69	68.31	

reede, 2.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni-jogurtikaste	130	114	7.76	7.12	5.13	1,2
Keedetud riis	130	168	3.28	1.41	35.49	
Punasekapsasalat	50	35	0.81	2.35	3.10	
Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
Leivatoode	20	60	1.71	0.85	10.89	1,2,7
Kokku :	401	401	13.56	11.73	60.60	

Nädala keskmine :	428	13.18	14.22	62.47
10 päeva keskmine :	423	12.67	14.67	60.71

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.

Kool

Koolisöökla juhataja