

Koolieine nädalamenüü 05.12-09.12.2022

Südalinna Kool

esmaspäev, 5.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Minestroone sealihaga	200	172	7.65	11.49	10.32	1,9
Marja-kamasmuuti	150	134	4.58	2.85	22.81	1,2
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	396		14.79	15.61	49.47	

teisipäev, 6.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanarisoto	200	237	10.86	8.52	29.66	
Kapsasalat kõrvitsaga	50	26	0.48	1.83	2.49	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	40	120	3.41	1.69	21.79	1,2,7
Kokku :	419		14.77	12.06	62.56	

kolmapäev, 7.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lillkapsapüreesupp	200	98	1.96	8.15	5.38	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Teraviljavaht	130	199	8.26	10.25	18.60	1,2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	471		13.99	20.11	58.72	

neljapäev, 8.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	200	298	12.76	12.46	35.02	2
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	406		15.90	14.01	55.85	

reede, 9.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine hakklihakaste	130	124	7.11	6.78	8.99	1
Keedetud tatar	130	155	5.41	1.82	30.17	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	420		15.96	12.05	62.85	

Nädala keskmine :	423	15.08	14.77	57.89
10 päeva keskmine :	426	14.13	14.50	60.18

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