

Koolieine nädalamenüü 12.12-16.12.2022

Südalinna Kool

esmaspäev, 12.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp lihata	200	113	1.67	7.30	11.66	
Kohupiima maius kaerahelvestega	130	229	9.74	5.06	36.57	1,2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	468		14.05	13.63	73.57	

teisipäev, 13.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	130	124	10.14	7.30	4.64	1,2
Kartuli - porgandipuder	130	116	2.56	5.97	13.57	2
Peedi - kurgi salat	50	40	0.70	2.59	3.69	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	406		15.98	17.15	46.86	

kolmapäev, 14.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine hakklihasupp	200	179	6.61	12.06	11.65	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Apelsinitarretis	130	122	3.12	0	26.74	
Vahukoor	10	35	0.25	3.50	0.70	2
Leivatoode	20	60	1.71	0.85	10.89	1,2,7
Kokku :	417		11.97	18.41	50.34	

neljapäev, 15.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid sealihaga	200	285	11.60	9.45	38.26	1
Koorene porgandisalat	50	18	0.61	0.30	3.67	2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	396		14.87	11.16	58.98	

reede, 16.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatra - köögiviljasegadik	200	278	6.96	11.33	39.03	
Kapsasalat värske tomatiga	50	26	0.49	1.85	2.40	
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	412		10.01	14.45	62.26	

Nädala keskmine :	420	13.38	14.96	58.4
10 päeva keskmine :	422	14.23	14.87	58.15

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