

Koolieine nädalamenüü 19.12-21.12.2022

Südalinna Kool

esmaspäev, 19.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kaalikapüreesupp	200	133	2.24	8.29	13.71	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Banaan	100	104	1.20	0.30	24.30	
Leivatoode	40	120	3.41	1.69	21.79	1,2,7
Kokku :	397		8.06	10.72	67.20	

teisipäev, 20.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli panniroog brokoliga	200	162	5.03	5.54	25.48	
Peedisalat õliga	50	73	0.89	5.63	4.80	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	40	120	3.41	1.69	21.79	1,2,7
Kokku :	391		9.35	12.88	60.69	

kolmapäev, 21.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni- köögiviljasupp	200	111	8.13	3.99	11.70	
Kaneeli-õuna smuuti	130	79	2.84	2.15	12.39	2
Rõstitud kaerahelbed	20	83	2.33	2.81	12.73	1,2
Leivatoode	40	120	3.41	1.69	21.79	1,2,7
Kokku :	393		16.71	10.64	58.61	

Nädala keskmine :	393	11.37	11.41	62.17
10 päeva keskmine :	407	12.38	13.19	60.29

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