

Koolilõuna nädalamenüü

Südalinna Kool

esmaspäev, 13.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihagulašš	150	192	8.66	11.62	13.51	1,2
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Porgandi - porrulaugusalat	50	25	0.55	1.19	3.67	
Kapsas, oad, redis, peet	50	14	0.68	0.08	3.00	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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)	45	129	3.75	1.78	23.31	1,2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	662	20.89	22.87	96.88	
Kana - paprikakaste	150	156	8.87	10.95	6.17	1,2
Kodune hakklihakaste	150	113	8.52	6.55	5.45	1,2
Köögivilja - läätsegujašš	150	205	7.68	8.11	23.30	

teisipäev, 14.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lihne kalasupp	250	177	7.25	10.22	14.94	4
Mustõstrakreem riisiga	130	248	2.33	12.20	31.30	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	158	4.58	2.18	28.49	1,2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
	Kokku :	707	20.25	28.77	92.24	
Värviline kalasupp kinoaga	250	177	8.76	11.89	10.31	4
Kalasupp tomatiga	250	150	11.13	7.97	8.93	4
Köögiviljasupp lihata	250	141	2.08	9.13	14.58	

kolmapäev, 15.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	154	8.80	10.68	6.23	1,2
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Hiiinakapsasalat 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
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
	Kokku :	646	22.77	24.42	86.01	
Kalkuni - nuudliroog köögiviljadega	250	267	14.82	12.02	25.40	1
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9
Köögivilja -nuudlivokk	250	195	6.12	6.55	23.60	1

neljapäev, 16.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp	250	269	9.38	18.02	18.93	
Sepikuvorm kõrvitsa, õuna ja jõhvikatega	100	226	4.59	3.84	42.32	1,2,3
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	45	129	3.75	1.78	23.31	1,2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	677	18.26	24.10	97.49	
Värskekapsasupp sealihaga	250	228	13.83	13.65	13.56	
Kartuli - frikadellisupp	250	203	11.62	9.82	17.94	1,3
Kartuli - läätsegujašš	250	220	7.86	8.16	28.20	

reede, 17.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - veisehakklihahautis	150	126	8.21	7.92	6.81	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Punane peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	20	1.10	0.16	4.25	
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)	70	201	5.83	2.77	36.25	1,2
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
	Kokku :	643	22.37	20.31	98.92	
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Sealihakaste ürtidega	150	182	8.99	13.31	7.05	1,2
Värskekapsa-läätsehautis	150	136	6.48	4.39	17.18	

Nädala keskmine :	667	20.91	24.09	94.31
10 päeva keskmine :	678	22.65	23.96	95.35

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.