

## Koolilõuna nädalamenüü

### Südalinna Kool

### Eesti teemapäevad

esmaspäev, 20.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	157	10.60	9.35	8.09	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
<b>Teräsüük ehk kruubiroog ubade ja kapsaga(Võru)</b>	50	67	2.22	2.06	10.73	1
<b>Hapukapsa peedisalat / Tõukrökandi taarikapsta (Setu)</b>	50	25	0.60	1.10	3.17	
Porgand, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	50	13	0.77	0.13	2.74	
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
Oun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
	Kokku :	672	23.78	22.24	96.34	
Sealiha-köögiviljakaste	150	142	9.27	8.47	7.75	1,2
Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
<b>Mõgin ehk hautatud köögiviljad (Raplamaa)</b>	150	109	3.90	4.96	14.18	1,2

teisipäev, 21.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hernesupp sealihaga (Võru)</b>	250	246	13.24	10.42	27.09	1
<b>Vastlakukkel vahukoorega</b>	60	196	3.52	9.95	23.13	1,2,3
Pria piimatooted	150	79	4.62	3.75	6.84	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	719	26.44	26.67	96.16	
Kana - nuudlisupp kartulitega	250	198	8.11	11.81	15.84	1
Hernesupp lihata	250	223	5.90	10.71	28.11	1
Kaalikasupp Pärnumaa (Laiksaare)	250	155	2.508	9.397	16.717	2

kolmapäev, 22.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Räimevorm (Lääne)</b>	50	55	5.98	2.59	1.96	1,2;3,4
Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
<b>Kartuli-kaalikatamp (Mulgimaa)</b>	50	42	0.78	2.29	5.17	2
Kõrvitsasalat	50	11	0.38	0.05	2.60	
Salatilehtede segu, mais, lillkapsas, porgand	50	22	0.88	0.68	4.84	
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
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
	Kokku :	665	19.58	24.06	95.94	
<b>Valgekalafilee koorekastmes (Setu)</b>	150	226	16.39	13.84	9.41	1,2,4
<b>Külm heeringakaste "Atlandilt püütud heeringat on Eestlased armastanud juba sajandeid"</b>	150	211	12.28	14.96	4.44	2,3,4
Kodujuustukaste köögiviljadega	150	115	9.53	4.58	4.44	2

neljapäev, 23.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Kana - klimbisupp (Karksi mulkide toit)</b>	250	301	11.83	18.33	23.31	1,2,3
<b>Kama- kohupiimakreem marjadega (Mulgimaa)</b>	130	189	6.65	2.28	35.42	1,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
Oun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
	Kokku :	712	24.82	23.40	101.29	
<b>Hahukapsasupp sealihaga (Mulgimaa)</b>	250	180	11.83	8.39	14.95	1
<b>Puravikusupp (Setu)</b>	250	112	2.15	4.50	16.27	1,2
<b>Kartuli-klimbisupp (Karksi mulkide toit)</b>	250	263	5.75	10.61	37.35	1,2,3

Nädala keskmine :	<b>692</b>	<b>23.66</b>	<b>24.09</b>	<b>97.43</b>
10 päeva keskmine :	<b>680</b>	<b>22.29</b>	<b>24.09</b>	<b>95.87</b>

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.