

Koolieine nädalamenüü 13.02-17.02.2023

Südalinna Kool

esmaspäev, 13.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Juurviljapüreesupp	200	153	2.67	10.34	13.83	2
Röstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Maasika-jogurtidessert	130	194	2.59	6.20	31.71	2
Leivatoode	20	60	1.71	0.85	10.89	1,2,7
Kokku :	447		8.18	17.83	63.83	

teisipäev, 14.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kuskuss köögiviljadega	200	277	6.95	11.25	38.50	1
Peedisalat valge redisega	50	26	0.70	1.08	3.44	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	429		10.23	13.62	66.90	

kolmapäev, 15.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakkliha - aedviljasupp	200	180	5.42	14.04	8.98	
Marjakissell	130	93	0.20	0.02	22.72	
Karamelliseeritud müsli	20	90	2.63	3.22	13.42	1,6
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	453		10.81	18.55	61.46	

neljapäev, 16.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha ahjukartulitega	200	303	12.57	10.64	40.63	
Kapsasalat värskel tomatiga	50	26	0.49	1.85	2.40	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	422		15.72	13.90	60.08	

reede, 17.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja ahjuroog	200	208	5.70	8.35	29.04	1,2
Koorene porgandisalat	50	18	0.61	0.30	3.67	2
Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
Leivatoode	40	120	3.41	1.69	21.79	1,2,7
Kokku :	373		9.80	10.37	61.13	

Nädala keskmine :	425	10.95	14.85	62.68
10 päeva keskmine :	421	12.24	13.86	62.25

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