

Koolieine nädalamenüü 20.02-23.02.2023

Südalinna Kool

esmaspäev, 20.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Minestroone supp (lihata)	200	109	2.25	5.26	14.03	1,9
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Mangosmuuti	130	72	3.28	2.54	9.62	2
Röstitud kaerahelbed	20	83	2.33	2.81	12.73	1,2
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :		374	10.70	13.88	53.08	

teisipäev, 21.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartulivormiroog	200	230	10.43	5.02	36.65	10,2,3
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	40	120	3.41	1.69	21.79	1,2,7
Kokku :		405	14.24	6.88	71.63	

kolmapäev, 22.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakklihasupp läätsedega	200	190	10.92	11.04	12.44	
Teraviljavaht	130	199	8.26	10.25	18.60	1,2
Aedmaasikamoos	10	18	0.04	0	4.50	
Leivatoode	20	60	1.71	0.85	10.89	1,2,7
Kokku :		467	20.93	22.14	46.43	

neljapäev, 23.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine sealihakaste	130	141	7.47	8.21	9.47	1,2
Keedetud tatar	130	155	5.41	1.82	30.17	
Kapsasalat tilliga	50	23	0.54	1.35	2.63	
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :		427	15.98	12.65	63.10	

Nädala keskmine :	418	15.46	13.89	58.56
10 päeva keskmine :	422	13.21	14.37	60.62

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