

Koolieine nädalamenüü 06.03-10.03.2023

Südalinna Kool

esmaspäev, 6.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Herne-kartulisupp	200	160	4.39	8.29	18.45	
Kakao - jogurtidessert	130	169	7.15	3.99	25.39	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	463		14.10	13.55	71.18	

teisipäev, 7.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kuskuss kõrvitsaga	200	338	7.73	15.68	43.13	1
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	452		11.19	17.19	64.53	

kolmapäev, 8.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp	200	215	7.50	14.42	15.15	
Rabarberi-rukkivaht	80	97	1.27	0.28	23.05	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	428		12.83	17.22	56.94	

neljapäev, 9.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja - tatraroog sealihaga	200	214	10.96	7.24	28.02	
Punasekapsasalat	50	35	0.81	2.35	3.10	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	375		14.35	10.88	56.08	

reede, 10.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine hakklihakaste	130	124	7.11	6.78	8.99	1
Ahjukartulid ürtidega	130	168	3.70	3.55	31.35	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	420		13.87	11.73	65.80	

Nädala keskmine :	428	13.27	14.11	62.91
10 päeva keskmine :	423	14.37	14.00	60.74

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