

Koolieine nädalamenüü 13.03-17.03.2023

Südalinna Kool

esmaspäev, 13.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Porgandipüreesupp	200	91	2.54	2.41	15.89	2
Röstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Kohupiima maius kaerahelvestega	130	229	9.74	5.06	36.57	1,2
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	450		16.05	9.18	76.20	

teisipäev, 14.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Azuu kartulitega	200	208	4.52	6.33	32.32	
Kapsasalat kõrvitsaga	50	26	0.48	1.83	2.49	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	40	120	3.41	1.69	21.79	1,2,7
Kokku :	391		8.43	9.87	65.22	

kolmapäev, 15.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Talupojasupp sealihaga	200	130	7.57	6.09	12.03	1,9
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Piimapuding	130	138	3.14	2.61	25.08	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	423		13.55	11.97	64.81	

neljapäev, 16.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatar hakklihaga	200	296	11.53	12.42	35.88	
Kaalika - õunasalat	50	64	0.46	5.00	4.95	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	452		14.65	18.83	57.88	

reede, 17.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	130	152	8.45	10.33	6.69	1,2
Keedetud spagetid	130	90	2.96	1.39	15.95	1
Porgandi-maisisalat	50	29	0.58	1.21	4.62	
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	379		14.55	14.20	48.09	

Nädala keskmine :	419	13.45	12.81	62.44
10 päeva keskmine :	424	13.36	13.46	62.68

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