

Koolieine nädalamenüü 20.03-24.03.2023

Südalinna Kool

esmaspäev, 20.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rassolnik lihata	200	127	3.16	2.54	24.41	1,9
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Marja-kamasmuuti	150	134	4.58	2.85	22.81	1,2
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :		371	10.58	8.66	63.92	

teisipäev, 21.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögililja vokiroom	130	70	1.88	3.70	8.84	
Keedetud riis	130	168	3.28	1.41	35.49	
Peedisalat õliga	50	45	0.84	2.60	4.57	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	40	120	3.41	1.69	21.79	1,2,7
Kokku :		405	9.51	9.54	71.40	

kolmapäev, 22.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsasupp hakklihaga	200	156	7.23	9.45	11.40	
Keefiri - mangotarretis	130	122	4.30	2.03	21.93	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :		393	14.18	12.76	55.67	

neljapäev, 23.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha ahjuroog	200	220	13.20	10.21	19.70	2,3
Valge redise - hapukoosalat	50	79	0.75	7.61	2.28	2
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	40	120	3.41	1.69	21.79	1,2,7
Kokku :		454	17.38	19.53	52.39	

reede, 24.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ungaripärane kanapajaroog	130	143	7.48	9.97	6.48	
Keedetud tatar	130	155	5.41	1.82	30.17	
Kapsasalat tilliga	50	23	0.54	1.35	2.63	
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :		429	15.99	14.41	60.11	

Nädala keskmine :	410	13.53	12.98	60.7
10 päeva keskmine :	415	13.49	12.90	61.57

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