

Koolieine nädalamenüü 27.03-31.03.2023

Südalinna Kool

esmaspäev, 27.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Peedisupp	200	144	1.94	8.22	16.01	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Banaan	100	104	1.20	0.30	24.30	
Leivatoode	40	120	3.41	1.69	21.79	1,2,7
Kokku :	388	6.83	12.21	62.46		

teisipäev, 28.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatra - köögiviljasegadik	200	278	6.96	11.33	39.03	
Kaalikasalat	50	44	0.53	3.17	4.01	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	414	10.15	15.91	60.09		

kolmapäev, 29.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihasupp	200	147	12.39	3.62	17.67	
Maasika jogurtikokteil	130	124	3.30	2.46	22.06	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 :	443	20.58	10.16	68.80		

neljapäev, 30.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Mulgipuder sealihaga	200	243	15.80	8.59	26.67	1,2
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	406	18.81	12.34	55.50		

reede, 31.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kalkuni - juustukaste	130	127	8.85	6.88	7.82	1,2
Keedetud makaronid	130	208	5.41	3.82	37.18	1
Kapsasalat värskel kurgiga	50	22	0.53	1.35	2.47	
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :	465	17.35	13.32	68.30		

Nädala keskmine :	423	14.74	12.79	63.03
10 päeva keskmine :	417	14.14	12.89	61.87

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