

## Koolilõuna nädalamenüü

### Südalinna kool

esmaspäev, 13.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	113	8.52	6.55	5.45	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud läätsed	50	79	5.42	0.38	11.78	
Porgandi - porrulaugusalat	50	25	0.55	1.19	3.67	
Hiiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11	0.60	0.09	2.19	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
	Kokku :	676	25.45	22.83	94.12	
Kana-koorekaste	150	175	9.75	11.92	7.72	1,2
Vokiroog sealihaga	150	112	7.71	5.96	8.54	
Kikerherne - porgandikarri	150	147	4.23	7.52	15.48	

teisipäev, 14.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni - aedviljasupp	250	181	9.27	11.12	12.06	
Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.71	
Vahukoore	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	186	5.41	2.57	33.66	1,2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	651	19.14	21.17	95.76	
Hapakapsasupp sealihaga	250	180	11.83	8.39	14.95	1
Kana - riisipupp	250	300	12.20	16.67	26.53	
Kartuli - läätsesupp	250	220	7.86	8.16	28.20	

kolmapäev, 15.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Valge redise - hapukoosalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvikas	50	16	0.55	0.67	3.61	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	186	5.41	2.57	33.66	1,2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	647	21.99	23.78	91.53	
Kuskuss kana ja köögiviljadega	250	370	16.79	15.63	42.02	1
Sealihaguljašš	150	192	8.66	11.62	13.51	1,2
Kuskuss köögiviljadega	250	347	8.69	14.07	48.12	1

neljapäev, 16.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalasupp	250	160	13.90	6.67	11.58	2,4
Kuldne kõrvitsakreem	150	239	5.28	10.63	31.10	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	186	5.41	2.57	33.66	1,2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
	Kokku :	721	30.91	24.00	96.39	
Kala - köögiviljasupp	250	193	10.09	11.79	12.87	4
Selge kalasupp	250	156	9.40	6.69	15.46	4
Koorene köögiviljasupp	250	136	2.05	8.99	12.78	2

reede, 17.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja pajaroog sealihaga	150	112	5.66	7.28	7.26	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Jääsalat, porgand, mais, porru	50	22	0.89	0.22	4.49	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	186	5.41	2.57	33.66	1,2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
	Kokku :	679	18.89	24.25	98.66	
Bolognese kaste	150	179	11.36	8.16	15.67	1
Sealihapilaff	250	369	14.81	13.76	46.67	
Uhepajatoit lihata	250	175	3.14	8.02	24.87	

Nädala keskmine :	675	23.28	23.21	95.29
10 päeva keskmine :	672	23.58	22.69	95.52

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt:

tootearendus@balticrest.com

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0,25 liitrit piima või piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.