

## Koolilõuna nädalamenüü

### Südalinna kool

esmaspäev, 20.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-liilkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Aurutatud rohelistes oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat hernestega	50	37	0.60	2.20	4.31	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1.08	0.18	4.78	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
	Kokku :	688	26.10	22.73	98.78	
Värskekapsa-sealihahautis	150	115	7.55	6.60	7.90	
Kodune hakklihakaste	150	113	8.52	6.55	5.45	1,2
Lillkapsa - kikerhernekarr	150	110	2.82	5.12	13.29	

teisipäev, 21.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	250	289	12.62	12.71	32.01	
Hapukoos, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Leivavaht	100	195	3.03	0.26	45.00	1
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	86	2.50	1.19	15.54	1,2
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	667	19.61	18.73	106.47	
Hakkliha - aedviljasupp	250	225	6.78	17.55	11.22	
Kanasupp	250	269	9.38	18.02	18.93	
Seljanka lihata	250	188	2.35	10.07	22.73	

kolmapäev, 22.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhe-koorekastmes	150	186	10.76	12.86	7.25	1,2,4
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud läätsed	50	79	5.42	0.38	11.78	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Peet, kaalikas, porru, jöhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
	Kokku :	668	26.74	24.75	86.38	
Ahjulõhefileetükid	50	117	11.14	8.02	0.27	4
Lõhepasta	250	317	15.04	9.94	42.10	1,2,4
Roheline pastaroo	250	414	12.52	18.86	49.82	1,2,3

neljapäev, 23.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljapüreesupp kanaga	250	148	6.17	7.61	15.03	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Maasika-jogurtidessert	130	194	2.59	6.20	31.71	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	86	2.50	1.19	15.54	1,2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
	Kokku :	648	18.86	19.64	100.01	
Kana - kartulisupp riisiga	250	263	9.10	15.53	22.59	
Hapukapsaborš sealihaga	250	247	12.58	14.16	17.61	
Köögiviljapüreesupp	250	100	2.07	4.62	13.40	2

reede, 24.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	93	10.31	3.49	4.93	1,2;3
Koorekaste peterselliga	100	108	1.41	9.11	5.47	1,2
Ahju-porgandi ribad	50	25	0.58	0.90	4.37	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	20	1.04	0.16	4.25	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
Oun ja salatlehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
	Kokku :	661	24.06	26.37	87.25	
Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Kodune sealihakaste	150	154	8.80	10.68	6.23	1,2
Kikerhernepekkpoiss	50	70	2.86	1.89	9.42	1

Nädala keskmine :	666	23.07	22.44	95.78
10 päeva keskmine :	671	23.18	22.83	95.54

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.