

Koolilõuna nädalamenüü

Poola teemapäevad

Südalinna kool

esmaspäev, 27.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<i>Hautatud kapsad sealihaga/ BIGOS</i>	150	130	7.71	7.35	8.90	
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	50	16	1.01	0.18	3.26	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
<i>Porrusalat hapukoorega/ SURÓWKA Z PORA</i>	50	25	0.61	1.17	3.53	2
Kurk, peet, hiina kapsas, mais	50	22	0.85	0.17	4.34	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	640	20.22	18.15	101.95	
Veisehakklihakaste ürtidega	150	155	11.13	9.03	7.63	
Kana-koorekaste	150	175	9.75	11.92	7.72	1,2
<i>Taimne bigos/ bigos-jarski</i>	150	93	1.88	5.58	9.59	

teisipäev, 28.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<i>Kalasupp poola moodi/ ZUPA RYBNA</i>	250	173	8.64	10.72	11.88	4
<i>Riisiroog õuntega/ RYZ Z JABŁKAMI</i>	150	217	3.48	10.88	26.05	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
	Kokku :	691	23.50	27.94	87.34	
Kalasupp tomatiga	250	150	11.13	7.97	8.93	4
Värviline kalasupp kinoaaga	250	177	8.76	11.89	10.31	4
<i>Selleri kreemsupp/ ZUPA-KREM Z SELERA</i>	250	141	2.80	7.56	16.95	2;9

kolmapäev, 29.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<i>Kalkun mädarõikastmes/ INDYK W SOSIE CHRZANOWYM</i>	150	168	13.63	10.02	6.24	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
<i>Punasekapsasalat õuntega/ SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY</i>	50	27	0.62	1.61	3.07	
Porgand, kõrvits, peet, varsseller	50	14	0.56	0.11	3.10	9
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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)	65	186	5.41	2.57	33.66	1,2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
	Kokku :	695	26.12	24.05	95.77	
Hautatud sealihatükid sinepiga	50	93	10.13	5.62	0.74	10
<i>Kana seenekastmes / Kurczak w Sosie Grzybowym</i>	150	176	14.16	10.08	7.95	1
<i>Kapsas hernestega/ KAPUSTA Z GROCHEM</i>	150	133	5.21	5.02	18.91	

neljapäev, 30.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<i>Oasupp kanaga/ ZUPA FASOLOWA</i>	250	305	11.13	18.11	26.56	1
<i>Poola juustukook punase sõstradega/ Sernik z porzeczkami</i>	100	180	12.14	1.74	28.54	1;2;3
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	158	4.58	2.18	28.49	1,2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	700	28.90	22.63	97.31	
Kana - kartulisupp riisiga	250	263	9.10	15.53	22.59	
Köögiviljasupp sealihaga	250	200	10.39	12.33	13.17	
<i>Poola kartulisupp/ KARTOFLANKA</i>	250	148	2.87	6.55	20.41	1;2;9

reede, 31.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Maksastrooganov	150	124	6.55	7.37	8.34	1,2
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
<i>Poola porgandisalat/ SURÓWKA Z MARCHWI</i>	50	18	0.40	0.19	4.12	
Salatilehtede segu, sibul, aurutatud brokoli, kaalikas	50	14	0.83	0.62	3.04	
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
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	661	20.14	22.86	97.78	
<i>Kartulikook hakklihaga / BABKA ZIEMNIACZANA</i>	250	322	15.62	9.76	44.15	1;3
Karrine kanakaste	150	203	13.73	11.98	10.80	1,2
<i>Kartulikook / BABKA ZIEMNIACZANA</i>	250	292	7.73	6.76	51.33	1;3

Nädala keskmine :	678	23.78	23.13	96.03
10 päeva keskmine :	672	23.43	22.79	95.91

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.