

Koolilõuna nädalamenüü

Südalinna Kool

esmaspäev, 3.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	154	8.80	10.68	6.23	1,2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Kapsasalat tilliga	50	23	0.54	1.35	2.63	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	50	28	0.57	1.38	3.70	
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 (10 sorti)	70	204	5.99	3.03	36.51	1,2
Apelsin ja varselleri snäkid	150	44	1.65	0.22	10.35	9
	Kokku :	684	23.79	24.14	95.85	
Kanakaste ürtidega	150	143	11.70	8.42	5.35	1,2
Veisehakklihakaste ürtidega	150	155	11.13	9.03	7.63	
Aedviljakarri kikerhernestega	150	111	3.71	6.05	11.79	1,7

teisipäev, 4.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Brokolipüreesupp kanalihaga	250	215	15.63	11.12	14.66	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	80	2.43	0.88	14.80	1,2
Apelsinatarretis	130	122	3.12	0	26.74	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (10 sorti)	55	160	4.70	2.38	28.69	1,2
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	697	26.90	21.80	98.21	
Rassolnik sealihaga	250	191	9.99	7.63	21.59	1
Hakkliha - aedviljasupp	250	225	6.78	17.55	11.22	
Köögiviljapüreesupp	250	100	2.07	4.62	13.40	2

kolmapäev, 5.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala pikkpoiss	50	128	7.09	9.19	4.31	1,11,2,3,4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	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
Peedisalat sõstraga	50	30	0.76	1.11	4.51	
Hiiina kapsas, redis, mais, porgand	50	21	0.83	0.20	4.39	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (10 sorti)	65	190	5.56	2.81	33.90	1,2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
	Kokku :	734	21.57	29.03	99.02	
Külm heeringakaste	150	211	12.28	14.96	4.44	2,3,4
Valgekalafilee koorekastmes	150	226	16.39	13.84	9.41	1,2,4
Bataadi - oapada	150	147	3.45	5.94	20.54	

neljapäev, 6.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - frikadellisupp	250	203	11.62	9.82	17.94	1,3
Lihavõttepasha	130	206	8.24	6.95	26.60	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (10 sorti)	55	160	4.70	2.38	28.69	1,2
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	703	30.20	23.47	93.06	
Kana - kartulisupp riisiga	250	263	9.10	15.53	22.59	
Kartuli - sealihasupp	250	247	16.65	10.96	21.27	1
Tomatine kartuli- ja riisisupp	250	217	3.11	10.42	28.72	

Nädala keskmine :	705	25.62	24.61	96.54
10 päeva keskmine :	692	24.70	23.87	96.29

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.