

Koolilõuna nädalamenüü

Südalinna Kool

esmaspäev, 10.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	157	10.60	9.35	8.09	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	50	17	1.04	0.14	3.48	
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)	60	175	5.13	2.60	31.30	1,2
Oun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
	Kokku :	683	23.88	21.87	99.59	
Sealiha-köögiviljakaste	150	142	9.27	8.47	7.75	1,2
Koorene kanakaste	150	143	11.70	8.42	5.35	1,2
Kikerherne - porgandikarri	150	147	4.23	7.52	15.48	

teisipäev, 11.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp valgete ubadega	250	281	9.86	18.08	20.96	
Marja- rukkivaht	100	127	1.06	0.24	30.34	1
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (10 sorti)	50	146	4.28	2.16	26.08	1,2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
	Kokku :	690	21.52	24.61	97.43	
Läätsesupp kanaga	250	286	14.82	16.74	21.43	
Värskekapsasupp sealihaga	250	228	13.83	13.65	13.56	
Köögiviljasupp valgete ubadega	250	164	3.07	7.87	21.15	

kolmapäev, 12.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid praeleemekastmes	150	172	13.73	11.58	3.66	
Aurutatud porgand, hernes	50	26	1.55	0.20	5.32	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kirju punasekapsasalat	50	25	0.57	1.38	3.19	
Porgand, tomat, aurutatud brokoli, redis	50	12	0.72	0.13	2.53	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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 (10 sorti)	65	190	5.56	2.81	33.90	1,2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	654	26.91	22.57	89.16	
Hautatud kanalihatükid	150	215	34.83	7.67	1.51	
Kalkunipada köögiviljadega	150	149	10.48	9.48	6.11	2
Juurvilja - hernepada	150	109	3.38	5.86	12.80	

neljapäev, 13.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	250	183	9.25	7.66	19.56	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kakaopuding	130	176	3.86	3.29	31.91	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (10 sorti)	75	219	6.41	3.24	39.12	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
	Kokku :	674	21.24	18.58	104.90	
Selge kalasupp	250	156	9.40	6.69	15.46	4
Kala - köögiviljasupp	250	193	10.09	11.79	12.87	4
Seljanka lihata	250	188	2.35	10.07	22.73	

reed, 14.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	159	12.112	8.608	8.499	1,2
Aurutatud rohelistes hernes	50	35	2.60	0.20	6.80	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Valge redise - hapukoosalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16	0.61	0.12	3.48	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (10 sorti)	40	117	3.42	1.73	20.86	1,2
Oun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
	Kokku :	735	33.47	28.16	90.33	
Tomatine kanapasta	250	373	17.68	15.99	39.68	1,2
Kurzeme strooganov	150	162	8.99	10.56	8.40	1,2
Uhepajatoit kikerhernestega	250	215	5.26	10.11	26.59	

Nädala keskmine :	687	25.4	23.16	96.28
10 päeva keskmine :	696	25.51	23.89	96.41

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.