

Koolilõuna nädalamenüü

Südalinna Kool

esmaspäev, 17.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunikaste ürtidega	150	154	9.11	10.11	7.02	1,2
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
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 (10 sorti)	65	190	5.56	2.81	33.90	1,2
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku :	703	23.54	24.85	99.61		
Kodune hakklihakaste	150	113	8.52	6.55	5.45	1,2
Bolognesekaste	150	179	11.36	8.16	15.67	1
Läätsed tomati ja karriga	150	177	10.09	5.93	21.47	9

teisipäev, 18.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš kanaga	250	219	7.79	15.00	14.20	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Kohupiimavorm	100	178	7.21	3.80	28.23	1,2,3
Marjakissell	50	36	0.08	0.01	8.74	
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
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	734	25.28	27.29	97.44		
Hakkliha - aedviljasupp	250	225	6.78	17.55	11.22	
Kartuli - sealihasupp	250	247	16.65	10.96	21.27	1
Köögilviljaborš (lihata)	250	158	2.33	7.80	20.16	

kolmapäev, 19.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhe-koorekaste	150	186	10.76	12.86	7.25	1,2,4
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
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
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (10 sorti)	70	204	5.99	3.03	36.51	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	696	25.02	24.81	95.22		
Ahjulõhefileetükid	50	117	11.14	8.02	0.27	4
Koorene ahjulõhe tilliga	50	136	9.64	10.73	0.38	2,4
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.16	4.91	7.88	9

neljapäev, 20.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakklihasupp läätsedega	250	237	13.65	13.80	15.55	
Jogurtitarretis mangotükidega	150	215	5.07	7.13	32.18	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (10 sorti)	50	146	4.28	2.16	26.08	1,2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :	699	24.65	23.54	97.51		
Kana - nuudlisupp kartulitega	250	198	8.11	11.81	15.84	1
Köögilviljasupp sealihaga	250	200	10.39	12.33	13.17	
Juurviljapüreesupp	250	191	3.33	12.92	17.28	2

reede, 21.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögilvilja pajaroog sealihaga	150	112	5.66	7.28	7.26	
Ahju-porgandi ribad	50	25	0.58	0.90	4.37	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Peet, kaalikas, porru, punanesõstar	50	18	0.75	0.20	4.01	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Soe piparmündi - marjajook	150	36	0.25	0.09	9.05	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (10 sorti)	65	190	5.56	2.81	33.90	1,2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	643	18.94	22.03	96.94		
Karrine kanakaste	150	203	13.73	11.98	10.80	1,2
Hakklihakaste köögiviljadega	150	174	6.70	13.47	6.76	
Pilaff köögiviljadega	250	359	5.49	10.86	59.86	

Nädala keskmine :	695	23.49	24.5	97.34
10 päeva keskmine :	691	24.45	23.83	96.81

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.