

Koolieine nädalamenüü 05.02-09.02.2018

Südalinna kool

| Esmaspäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|-------------------------|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Kõrvitsapüreesupp | 250 | 179.35 | 3.26 | 11.16 | 18.89 |
| Rõstitud sepikukuubikud | 20 | 86.94 | 2.96 | 0.63 | 17.33 |
| Rukkileib | 30 | 71.10 | 2.97 | 0.24 | 14.34 |
| Kiivi | 50 | 23.80 | 0.50 | 0.20 | 5.35 |
| Kokku | | 361.19 | 9.69 | 12.23 | 55.91 |

| Teisipäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|----------------------|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Kartulipuder | 200 | 251.83 | 6.17 | 5.36 | 45.91 |
| Või | 10 | 74.90 | 0.06 | 8.20 | 0.09 |
| Tomati - kurgilõigud | 50 | 6.87 | 0.32 | 0.07 | 1.37 |
| Must seemneleib | 30 | 93.90 | 2.73 | 3.03 | 13.92 |
| Keefir | 150 | 78.00 | 4.80 | 3.75 | 6.30 |
| Kokku | | 505.50 | 14.08 | 20.41 | 67.59 |

| Kolmapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|------------------------------|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Piima - nuudlisupp | 250 | 244.625 | 9 | 5.375 | 39.825 |
| Rukkivõileib värske tomatiga | 60 | 161.775 | 4.708 | 5.849 | 22.62 |
| Pirn | 80 | 33.76 | 0.32 | 0.32 | 8.48 |
| Kokku | | 440.16 | 14.03 | 11.54 | 70.93 |

| Neljapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|------------------|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Kalkunipilaff | 200 | 289.63 | 11.65 | 11.54 | 34.97 |
| Porgandisalat | 50 | 32.42 | 0.48 | 1.94 | 3.89 |
| Rukkileib | 20 | 47.40 | 1.98 | 0.16 | 9.56 |
| Õunamahlajook | 150 | 57.60 | 0.11 | 0.11 | 14.04 |
| Kokku | | 427.05 | 14.21 | 13.75 | 62.47 |

| Reede | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|----------------|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Pannkoogid | 120 | 245.28 | 7.28 | 9.55 | 32.81 |
| Aedmaasikamoos | 20 | 36.20 | 0.08 | 0.00 | 9.00 |
| Pirn | 50 | 21.10 | 0.20 | 0.20 | 5.30 |
| Piim | 150 | 79.50 | 4.50 | 3.75 | 7.20 |
| Kokku | | 382.08 | 12.06 | 13.50 | 54.31 |

| | | | | |
|--------------------|--------|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine: | 423.20 | 12.81 | 14.29 | 62.24 |
| 10 päeva keskmine: | 423.85 | 12.38 | 14.55 | 62.02 |

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt evelyn.bauman@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.