

Koolilõuna nädalamenüü 21.05-25.05.2018

Juhan Heinsalu nädal

Tallinna Südalinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana mango-karikastmes	150	236.00	14.09	13.95	14.17
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud riis	75	97.04	1.89	0.81	20.48
Hiinakapsa - aedviljasalat	40	24.31	0.46	1.69	2.06
Porgandisalat porru ja varsselleriga	40	24.91	0.50	1.74	2.36
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Kummeli-apelsinitee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		679.55	24.33	22.03	99.15

Teisipäev, Juhan Heinsalu magustoiduretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsaborš veiselihaga	250	207.08	12.19	8.58	20.85
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Astelpaju-mannakreem	130	280.67	3.86	12.38	39.01
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Valge redis	100	15.70	1.00	0.10	3.50
Kokku		681.45	23.08	24.71	93.70

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	150	214.22	7.86	16.61	8.92
Keedetud penned	75	99.69	3.06	1.51	18.11
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Peedisalat valge redisega	40	20.44	0.56	0.87	2.75
Kapsa - porru - tomatisalat sibulaga	40	16.13	0.42	0.88	1.97
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		672.88	20.06	22.91	98.66

Neljapäev, Juhan Heinsalu supiretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögivilja-juustupüreesupp	250	150.33	6.12	9.94	9.96
Rõstitud sepikeubikud	20	86.94	2.96	0.63	17.33
Kõrvitsaseemned, rõstitud	5	28.70	1.22	2.28	1.03
Maitserohelise - õlikaste	5	31.21	0.04	3.36	0.36
Kohupiimavorm marjade ja puuviljadega	80	167.95	6.17	5.26	23.82
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Maisigaletid	20	75.00	1.60	0.12	16.80
Nuikapsas ja porgand	100	29.00	0.75	0.30	6.85
Kokku		679.12	22.66	24.07	94.98

Reede, Juhan Heinsalu kalaprae retsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kala-köögiviljavorm	250	307.40	18.04	18.75	18.00
Värske tilliga hapukoorekaste	50	47.27	1.57	3.28	2.89
Peedisalat jogurtiga	40	19.54	0.74	0.12	3.88
Vitamiinisalat	40	8.71	0.35	0.09	1.92
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	35	96.60	3.29	0.70	19.25
Pirn ja banaan	100	73.10	0.80	0.35	17.45
Kokku		712.63	28.78	24.65	96.41

Nädala keskmine:	685.12	23.78	23.67	96.58
10 päeva keskmine:	684.67	23.96	23.56	96.77

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