

Koolilõuna nädalamenüü 10.12-14.12.2018

Tallinna Südalinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kurzeme strooganov	150	173.18	8.99	12.44	6.90
Ürdised ahjukõogiviljad	50	39.89	1.10	1.66	5.81
Keedetud täisterapasta	50	72.11	2.28	1.58	11.38
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Aedviljasalat õuna ja sidrunimahla	50	29.90	0.45	2.10	2.79
Peet, porgand, porru, paprika	50	16.29	0.71	0.15	3.41
Kastmevalik salatitele	1	5.63	0.01	0.61	0.05
Puuvilja mahla jook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		711.25	25.50	25.53	97.70

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihasupp	250	237.74	10.00	15.96	14.40
Kakao - jogurtidessert	130	142.90	7.15	3.99	18.90
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231.69	7.48	3.33	42.60
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		707.56	26.13	23.73	98.90

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana-kodujuustu-tomativorm	80	97.60	11.75	4.00	2.83
Hapukoorekaste	50	69.70	0.67	5.80	3.89
Aurutatud brokoli	50	22.84	1.54	0.99	2.68
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Hiinakapsasalat paprikaga	50	27.92	0.81	1.90	2.28
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	50	6.49	0.27	0.07	1.27
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Kummeli-apelsin tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231.69	7.48	3.33	42.60
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		692.97	26.41	23.15	96.41

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhe-kõogiviljasupp	250	191.36	7.91	12.12	13.83
Paks kuivatatud puuviljadest kissell	130	186.56	1.37	0.25	45.28
Vahukoore	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		646.43	14.99	21.91	100.06

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veiselihakaste	150	184.71	7.37	12.70	10.90
Aurutatud kõogiviljad	50	16.79	0.94	0.16	3.60
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Porgandi - valge redisesalat	50	36.97	0.48	2.62	3.44
Peet, tomat, porru, jõhvikad	50	16.60	0.69	0.15	3.34
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Kakao	150	113.78	4.20	3.60	15.58
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		715.66	21.95	25.49	103.29

Nädala keskmine:	694.77	23.00	23.96	99.27
10 päeva keskmine:	689.57	24.40	23.45	97.94

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.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.