Koolilõuna nädalamenüü 15.04-19.04.2019 Nikolai Novosjolovi nädal
Tallinna Südalinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealiha sinepi-hapukoorekaste	150	143,69	7,47	8,96	8,81
Aurutatud kapsas, porgand ja kaalikas	50	39,72	0,62	2,68	4,08
Keedetud kartulid	50	52,01	1,33	0,07	11,83
Keedetud tatar	50	59,62	2,08	0,70	11,60
Kapsa-peedi salat	50	23,27	0,58	1,09	3,18
Salatilehtede segu, marineeritud sibul, porgand, toma	50	23,83	0,51	1,86	2,88
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
Must tee sidruniga	150	0,47	0,02	0,01	0,11
Pria piim, R 2.5 %	150	79,50	4,50	3,75	7,20
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202,73	6,55	2,92	37,27
Õun ja kurgi snäkid	150	51,45	0,42	0,46	12,51
	Kokku	704,41	24,13	25,52	99,70

Teisipäev, Nikolai Novosjolovi supiretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Brokolipüreesupp kanalihaga	250	214,81	15,63	11,12	14,66
Röstitud sepikukuubikud	10	43,47	1,48	0,32	8,66
Maasikatarretis	120	136,66	3,08	0,03	30,87
Vahukoor	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)	60	173,77	5,61	2,50	31,95
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57,18	0,96	0,54	14,10
	Kokku	696,53	27,26	21,50	101,64

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud valge kalafilee	60	66,88	10,74	2,55	0,19
Koorekaste tilliga	50	54,15	0,71	4,55	2,75
Aurutatud rohelised oad	50	16,38	1,02	0,06	3,84
Keedetud kartulid	50	75,76	1,42	2,62	12,06
Köögiviljariis	50	68,04	1,56	1,03	13,39
Jääsalat tomatiga	50	17,37	0,49	1,10	1,61
Porgand, kaalikas, redis, salatilehtede segu	50	12,57	0,55	0,61	3,03
Kastmevalik salatitele	10	56,28	0,10	6,06	0,47
Õunamahlajook	150	57,60	0,11	0,11	14,04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217,21	7,01	3,12	39,94
Õun ja paprika snäkid	150	46,28	0,75	0,35	11,40
	Kokku	688,51	24,46	22,16	102,70

Neljapäev, Nikolai Novosjolovi magustoit	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune seljanka	250	291,46	9,22	13,69	31,96
Hapukoor, R 20 %	10	20,40	0,28	2,00	0,36
Kohupiim banaaniga	120	106,51	8,03	2,98	11,68
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 kurgi snäkid	150	39,38	0,75	0,38	9,53
	Kokku	689,44	25,76	22,38	96,12

Suur Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g

Nädala keskmine:	695,07	23,93	23,09	100,84
10 päeva keskmine:	693,30	23,00	22,98	101,36

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.

Kool Koolisöökla juhataja