Koolilõuna nädalamenüü 03.06-07.06.2019

Tallinna Südalinna Kool

vanus 10-12

Esmaspäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Kodune hakklihakaste	150	194.35	7.86	14.36	8.92
Aurutatud brokoli	50	24.71	1.54	1.20	2.69
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Jääkapsasalat tilliga	50	24.29	0.64	1.73	1.88
Peet, porgand, porru, paprika	50	16.29	0.71	0.15	3.41
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Kummeli-apelsinitee	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)	70	202.73	6.55	2.92	37.27
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
	Kokku	678.36	22.21	24.77	95.63

Teisipäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Hapukapsasupp sealihaga	250	180.46	11.83	8.39	14.95
Imelihtne panna cotta	120	204.17	4.50	10.35	23.11
Vaarika-maasika toormoos	30	44.56	0.18	0.06	10.95
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188.25	6.08	2.71	34.61
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
	Kokku	672.04	23.63	22.04	97.04

Kolmapäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Kana - riisi pajaroog	250	300.20	15.51	10.73	34.11
Aurutatud rohelised herned	20	14.04	1.04	0.08	2.72
Peedisalat õliga	50	31.41	0.84	1.10	4.57
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	50	11.94	0.51	0.12	2.67
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Mustsõstraga maitsevesi	150	2.29	0.05	0.02	0.61
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
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	670.32	25.01	21.50	94.94

Neljapäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Kalkuni- köögiviljasupp	250	138.98	10.16	4.99	14.63
Maasika-jogurtidessert	100	232.95	2.42	11.76	29.06
Maasikakaste	20	18.70	0.12	0.02	4.58
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	159.29	5.14	2.29	29.29
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
	Kokku	675.24	23.17	23.26	95.48

Reede	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Küpsetatud saidafilee	60	78.74	11.65	3.54	0.03
Piimakaste	50	43.34	1.00	3.17	2.88
Röstitud punane peet ürtidega	50	30.40	0.96	0.62	5.26
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Valge redise - porgandisalat	50	13.76	0.50	0.13	3.14
Salatilehtede segu, kurk, porgand, tomat	50	10.44	0.46	0.60	2.40
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
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)	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
	Kokku	676.00	24.81	22.89	96.39

Nädala keskmine:	674.39	23.76	22.89	95.89
10 päeva keskmine:	679.14	23.79	23.25	96.25

Menüüs võib esineda muutusi.
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. Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Kool Koolisöökla juhataja