

Koolilõuna nädalamenüü 11.11 - 15.11.2019

Tallinna Südalinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Maksastrooganov	150	124.35	6.55	7.37	8.34	1,2
Aurutatud porgand, hernes	30	15.59	0.93	0.12	3.20	
Keedetud kartulid	40	41.61	1.06	0.06	9.46	
Keedetud tatar	40	47.69	1.67	0.56	9.28	
Keedetud kurkumiriis	40	54.51	1.08	0.46	11.48	
Porgandi - porrulaugusalat	50	25.23	0.55	1.19	3.67	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11.15	0.60	0.09	2.19	
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11
Hibiskuse tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49	
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250					2
Leivatoodete valik (10 sorti)	65	190.82	5.55	2.78	34.66	1,2,3,7
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40	
Kokku		687.34	20.03	24.24	100.11	

Riisi-karri-kalkuni värviline supertoit	250	294.08	14.34	9.55	36.53	
Riisi-karri värviline supertoit	250	275.49	7.22	8.69	40.60	

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lillkapsapüreesupp kalkunilihaga	250	215.53	11.17	14.61	11.41	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66	1
Mahlane kamavaht	150	209.72	3.96	0.76	47.47	1
Piim, R2,5%	50	26.50	1.50	1.25	2.40	2
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250					2
Leivatoodete valik (10 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66	1,2,3,7
Pirn ja salatilehe snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19	
Kokku		687.90	23.64	20.73	107.79	

Lillkapsapüreesupp	250	122.28	2.45	10.19	6.73	2
Kana - kartulisupp riisiga	250	308.67	11.74	19.49	22.64	

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud sealihatükid	50	90.51	10.06	5.51	0.30	
Hautatud hapukapsas	30	28.29	0.33	1.12	4.28	
Kartulipuder	40	54.88	1.16	1.89	8.51	2
Keedetud tatar	40	47.69	1.67	0.56	9.28	
Keedetud pärl kuskuss	40	50.14	1.54	1.04	8.75	1
Peedisalat õunaga	50	38.55	0.49	2.13	4.62	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	19.80	1.04	0.16	4.25	
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250					2
Leivatoodete valik (10 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66	1,2,3,7
Ploomi ja lillkapsa snäkid	150	48.53	1.73	0.60	10.50	
Kokku		699.87	26.18	24.81	95.58	

Seenepada	150	111.11	3.13	8.05	7.17	1,2
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	102.26	10.97	6.54	0.01	

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana- köögiviljasupp	250	177.85	9.65	9.03	15.79	
Kakao-kohupiimakreem	100	134.41	12.00	1.12	18.57	2
Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00	
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84	2
Leivatoodete valik (10 sorti)	45	132.10	3.85	1.92	23.99	1,2,3,7
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00	
Kokku		662.74	31.84	16.35	98.19	

Köögiviljasupp valge ubadega	250	163.97	3.07	7.87	21.15	
Köögiviljasupp sealihaga	250	200.38	10.39	12.33	13.17	

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Tuunikalapasta	250	362.89	17.54	16.26	36.63	1,2,4
Aurutatud lillkapsas	50	13.08	0.96	0.12	2.76	
Kapsasalat värskel kurgiga	50	22.17	0.53	1.35	2.47	
Salatitehede segu, peet, porgand, paprika	50	15.69	0.64	0.61	3.56	
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11
Puuvilja mahajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43	
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250					2
Leivatoodete valik (10 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66	1,2,3,7
Õun ja kaalika snäkid	150	53.18	0.90	0.50	12.90	

Kõrvitsapasta muskaatpähkliga	250	297.50	6.28	13.96	37.54	1
Pasta veisehakklihaga	250	295.56	18.18	16.71	18.46	1,2

Nädala keskmine:	689.23	25.60	22.47	99.51	
10 päeva keskmine:	687.27	25.15	23.20	97.70	

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti

aadressilt: ljubov.kaho@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.