

Koolilõuna nädalamenüü 07-11.06.2021

Tallinna Südalinna Kool

Esmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkunikaste ürtidega	150	153.88	9.11	10.11	7.02	1,2
Aurutatud rohelised oad	50	16.38	1.02	0.06	3.84	
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	64.72	1.42	1.37	12.06	
Hapukapsasalat	50	21.69	0.52	0.86	3.06	
Salatilehtede 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
Hibiskuse tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202.83	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	46.65	0.90	0.38	11.55	
Kokku		655.30	22.92	22.21	95.18	

Tatra - köögiviljasegadik	250	346.91	8.70	14.16	48.78	
Kana - paprikakaste	150	155.78	8.87	10.95	6.17	1,2
Kodune hakklihakaste	150	113.10	8.52	6.55	5.45	1,2

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanasupp	250	268.62	9.38	18.02	18.93	
Vanilje-kooretartretis	130	185.52	5.19	8.06	22.96	2
Marjakaste	20	24.97	0.09	0.01	6.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	86.93	2.58	1.25	15.65	1,2,3,7
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00	
Kokku		669.30	18.88	27.86	87.54	

Värskekapsasupp lihata	250	125.60	2.19	6.53	15.91	
Värskekapsasupp sealihaga	250	184.22	13.83	8.65	13.56	
Hakkliha - aedviljasupp	250	225.30	6.78	17.55	11.22	

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud sealihatükid	50	81.68	10.06	4.51	0.30	
Piimakaste	100	86.69	2.00	6.33	5.76	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	27.54	0.62	1.18	4.44	
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83	
Keedetud pärl kuskuss	50	62.68	1.92	1.30	10.94	1
Peedisalat valge rediseaga	50	25.55	0.70	1.08	3.44	
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes	50	18.48	1.01	0.14	3.94	
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	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	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202.83	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40	
Kokku		662.21	25.70	23.23	90.75	

Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	186.49	8.94	7.91	20.72	2
Hautatud kanalihatükid	50	71.71	11.61	2.56	0.50	
Kalkunilihatükid ürtidega	50	76.75	10.28	3.76	0.46	

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalasupp tomatiga	250	147.70	10.78	7.93	8.93	4
Marjane sepikuvorm	100	241.06	5.98	2.62	48.93	1,2,3
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.88	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Greip ja lillkapsa snäkid	150	42.00	1.80	0.23	9.53	
Kokku		654.24	27.60	16.60	100.10	

Köögiviljapüreesupp	250	120.68	3.44	4.73	17.33	2
Koorene kalasupp	250	159.89	13.90	6.67	11.58	2,4
Kala - kartulisupp	250	201.71	13.70	11.95	10.62	4

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakkliharisoto	250	320.89	14.88	7.82	48.61	
Röstitud punane peet ürtidega	50	30.40	0.96	0.62	5.26	
Porgandisalat jõhvikatega	50	36.65	0.44	2.46	3.87	
Hiinakapsas, kurk, redis, kõrvits	50	8.28	0.50	0.08	1.70	
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	115.90	3.45	1.67	20.87	1,2,3,7
Pirn ja salatilihe snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19	
Kokku		680.64	23.01	22.55	102.63	

Köögiviljarisoto	250	347.02	6.13	11.09	56.68	
Kana-lillkapsahautis	150	151.97	13.06	8.59	6.96	
Sealihakaste ürtidega	150	181.90	8.99	13.31	7.05	1,2

Nädala keskmine:	664.34	23.62	22.49	95.24
10 päeva keskmine:	667.58	23.91	22.67	95.19

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.