

Koolilõuna nädalamenüü

Südalinna Kool

esmaspäev, 17.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunikaste ürtidega	150	154	9.11	10.11	7.02	1,2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	50	17	1.04	0.14	3.48	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	37	0.10	0.04	8.73	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188	5.60	2.71	33.91	1,2,3,7
Õun ja suvikõrvitsa snäkid	150	44	1.20	0.42	9.82	
	Kokku :	683	23.55	23.96	95.44	
Sealiha-köögiviljakaste	150	142	9.27	8.47	7.75	1,2
Koorene kanakaste	150	143	11.70	8.42	5.35	1,2
Kikerherne - porgandikarri	150	147	4.23	7.52	15.48	

teisipäev, 18.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - frikadellisupp	250	246	15.74	12.45	17.94	1,3
Marja- rukkivaht	100	127	1.30	0.23	30.33	1
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188	5.60	2.71	33.91	1,2,3,7
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
	Kokku :	698	28.96	19.52	102.23	
Läätsesupp kanaga	250	286	14.82	16.74	21.43	
Värskekapsasupp sealihaga	250	228	13.83	13.65	13.56	
Kartuli - läätsesupp	250	220	7.86	8.16	28.20	

kolmapäev, 19.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid praeleemekastmes	150	172	13.73	11.58	3.66	
Hautatud hapukapsas	50	47	0.55	1.86	7.13	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud bulgur	50	66	1.73	0.19	13.60	1
Porgandi - lillkapsasalat	50	34	0.52	2.17	3.66	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	50	22	0.88	0.65	4.83	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188	5.60	2.71	33.91	1,2,3,7
Õun ja paprika snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
	Kokku :	703	26.51	27.22	91.01	
Hautatud kanalihatükid	50	72	11.61	2.56	0.50	
Kalkunipada köögiviljadega	150	149	10.48	9.48	6.11	2
Juurvilja - hernepada	150	109	3.38	5.86	12.80	

neljapäev, 20.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	250	168	9.16	6.05	19.56	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kuldne kõrvitsakreem	130	207	4.58	9.21	26.96	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217	6.46	3.13	39.12	1,2,3,7
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
	Kokku :	677	21.81	22.77	96.94	
Selge kalasupp	250	155	9.14	6.65	15.46	4
Kala - köögiviljasupp	250	193	10.09	11.79	12.87	4
Porgandi - õuna püreesupp	250	190	1.72	15.28	13.03	2

reede, 21.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ungaripärane kanapajaroog	150	165	8.63	11.50	7.48	
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1,3
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Valge redise - hapukoosalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16	0.61	0.12	3.48	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217	6.46	3.13	39.12	1,2,3,7
Mandariin ja lillkapsa snäkid	150	39	1.72	0.22	8.78	
	Kokku :	665	24.30	23.59	91.66	
Chilli con carne veisehakklihaga	150	140	11.12	7.83	6.02	
Kurzeme strooganov	150	162	8.99	10.56	8.40	1,2
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	186	8.94	7.91	20.72	2

Nädala keskmine :	685	25.03	23.41	95.46
10 päeva keskmine :	693	24.34	23.87	97.12

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

tootearendus@balticrest.com

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.