

Koolieine nädalamenüü 15.10-19.10.2018

Tallinna Südalinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - kartulisupp riisiga	250	208.99	5.98	12.18	19.86
Kohupiimakreem maasikatega	80	102.82	6.22	0.55	18.16
Kodu rukkileib	40	94.80	3.96	0.32	19.12
Kokku		406.61	16.16	13.06	57.14

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakkliharisoto	200	305.04	10.87	12.42	37.18
Jääkapsas	50	16.34	0.62	0.92	1.70
Kodu rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Kokku		431.36	14.74	13.58	62.64

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - oasupp veiselihaga	250	224.826	7.879	13.184	19.136
Mustsõstra-kirsikissell	150	102.225	0.458	0.105	25.365
Kodu rukkileib	30	71.1	2.97	0.24	14.34
Kokku		398.15	11.31	13.53	58.84

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana-jogurtikaste	130	118.91	7.92	7.58	5.13
Keedetud kartulid	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Kaalikasalat apelsinidega	50	36.37	0.53	2.11	4.44
Kodu rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Hibiskuse-pärnaõietee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Kokku		376.93	14.42	10.06	59.11

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Täisteramakaronid hakklihaga	200	354.85	13.63	14.41	40.23
Tomat	50	9.45	0.35	0.11	1.85
Kodu rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Maitsevesi apelsiniga	150	3.23	0.08	0.01	0.77
Kokku		438.63	17.03	14.76	57.18

p	410.34	14.73	13.00	58.98
10 päeva keskmine:	415.56	14.36	14.09	58.50

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt evelyn.bauman@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja