

Koolieine nädalamenüü 06.05-10.05.2019

Tallinna Südalinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihasupp	200	201.49	5.92	14.14	13.61
Südamesepik	35	96.60	3.29	0.70	19.25
Mangosmuuti	150	86.76	3.59	2.65	11.93
Kokku		384.85	12.80	17.48	44.79

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealiha ahjuroog	200	219.79	13.20	10.21	19.71
Porgandisalat pirniga	50	29.69	0.37	1.44	4.45
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Apelsinimahl	150	73.50	0.75	0.00	16.80
Kokku		448.18	17.96	15.69	59.51

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - riisipupp	200	239.61	9.764	13.338	21.221
Õuna - kirsikannavah	90	126.171	1.272	0.119	29.801
Piim, R2,5%	60	31.8	1.8	1.5	2.88
Kodu rukkilõik	20	47.4	1.98	0.16	9.56
Kokku		444.98	14.82	15.12	63.46

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli panniroog brokoliga	200	162.16	5.03	5.54	25.48
Külm jogurtikaste	40	33.04	1.25	2.38	1.70
Kapsasalat värskel kurgiga	50	22.17	0.53	1.35	2.47
Sepik	45	124.20	4.23	0.90	24.75
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Kokku		380.44	11.34	10.17	63.83

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Piima-kuudlisupp	200	163.70	9.38	5.04	21.56
Kodu rukkilõik	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Maasika-jogurtikokteil	100	95.22	2.54	1.90	16.97
Karamellisõritatud müsli	15	67.28	1.97	2.42	10.06
Kokku		397.30	16.86	9.59	62.92

Nädala keskmine:	411.15	14.76	13.61	58.90
10 päeva keskmine:	411.20	14.31	13.38	59.72

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.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.