

Koolieine nädalamenüü 28.10-01.11.2019

Tallinna Südalinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni- köögiviljasupp	250	138.98	10.16	4.99	14.63
Mustsõstra-jogurtikokteil	150	141.31	3.81	2.89	25.34
Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Kokku		397.71	17.40	9.59	61.30

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodujuustukaste	120	162.85	6.92	12.08	4.00
Ahjukartulid	150	164.51	3.87	1.71	34.39
Peedisalat õliga	50	31.41	0.84	1.10	4.57
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	20	58.71	1.71	0.86	10.66
Kokku		420.33	13.44	15.88	54.33

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanasupp	250	268.618	9.375	18.02	18.934
Puuviljakissell	130	85.898	0.283	0.086	20.944
Röstitud kaerahelbed	10	41.46	1.166	1.404	6.367
Leivatoode	20	58.712	1.709	0.855	10.664
Kokku		454.69	12.53	20.37	56.91

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealiha sinepi-hapukoorekaste	130	124.53	6.48	7.76	7.64
Keedetud tatar	150	178.85	6.25	2.10	34.81
Punasekapsasalat	50	34.61	0.81	2.35	3.11
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		428.91	16.20	13.63	62.26

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - lihasalat hapukoorega	180	250.29	10.79	14.41	19.87
Õunamahla jook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Kokku		425.31	14.31	16.23	55.23

Nädala keskmine:	425.39	14.78	15.14	58.01
10 päeva keskmine:				

Menüüs võib esineda muutusi.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: madli.martverk@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga. Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.