

Koolieine nädalamenüü 10.02-14.02.2020

Tallinna Südalinna kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealiha - aedviljasupp	200	141.54	7.22	8.94	8.98	
Kakao - jogurtidessert	150	195.26	8.25	4.61	29.30	2
Aedmarjamoos	10	22.00	0.00	0.00	5.50	
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00	1,2,3,7
Kokku		446.87	18.03	14.83	59.77	

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kõõgivilja - tatarroog hakklihaga	200	264.76	10.61	10.16	34.26	
Külm hapukoorekaste	30	30.82	0.92	2.50	1.21	2
Peedisalat	40	17.20	0.64	0.08	3.48	
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33	1,2,3,7
Kokku		433.05	15.69	14.58	60.99	

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Bataadipüreesupp	200	171.38	2.366	9.015	21.55	2
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.372	2.483	11
Puuviljasalat	150	82.89	3.78	0.318	19.47	
Vahukoor	20	70.64	0.5	7	1.398	2
Leivatoode	20	58.712	1.709	0.855	10.664	1,2,3,7
Kokku		438.60	10.64	21.56	55.57	

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Koorene sealihakaste	130	121.97	8.97	7.65	4.62	1,2
Ahjukartulid ürtidega	130	168.27	3.70	3.55	31.35	
Kaalika - õunasalat	50	19.03	0.38	0.16	4.59	
Piparmündi tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49	
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00	1,2,3,7
Kokku		415.56	15.61	12.64	61.05	

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pasta kõõgiviljadega	200	280.61	7.80	8.23	43.77	1
Külm jogurtikaste	30	15.67	0.96	0.74	1.32	2
Porgandi - jääkapsasalat	50	29.08	0.50	1.91	3.01	
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00	1,2,3,7
Kokku		416.29	11.93	12.30	64.80	

Nädala keskmine:	430.08	14.38	15.18	60.43
10 päeva keskmine:	428.74	13.55	15.07	60.73

Menüüs võib esineda muutusi.

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

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.

Kool

Koolisöökla juhataja