

Koolieine nädalamenüü 07.02-11.02.2022

Südalinna Kool

esmaspäev, 7.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögililjasupp lihata	200	113	1.67	7.30	11.66	
Maasika-jõhvika-banaani smuuti	130	69	2.61	1.77	10.96	2
Rõstitud kaerahelbed	20	83	2.33	2.81	12.73	1,2
Leivatoode	40	117	3.42	1.71	21.33	1,2,3,7
Kokku :	382	10.03	13.59	56.68		

teisipäev, 8.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pasta köögiviljadega	200	281	7.80	8.23	43.77	1
Peedisalat õunaga	50	67	0.53	5.16	4.85	
Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
Leivatoode	30	88	2.56	1.28	16.00	1,2,3,7
Kokku :	460	10.89	14.67	70.61		

kolmapäev, 9.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-läätsesupp	200	248	9.77	14.57	20.01	
Mango - jogurti tarretis	130	118	3.95	1.74	22.30	2
Marjapüree	20	6	0.12	0.01	1.21	
Leivatoode	30	88	2.56	1.28	16.00	1,2,3,7
Kokku :	460	16.40	17.60	59.52		

neljapäev, 10.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuliroog hakklihaga	200	232	8.03	8.14	32.60	
Valge redise - hapukooresalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Mahlajook	150	37	0.10	0.04	8.73	
Leivatoode	30	88	2.56	1.28	16.00	1,2,3,7
Kokku :	379	11.34	11.01	59.14		

reede, 11.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kalkuni - juustukaste	130	127	8.85	6.88	7.82	1,2
Keedetud tatar	130	155	5.41	1.82	30.17	
Kapsasalat tilliga	50	23	0.54	1.35	2.63	
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoode	30	88	2.56	1.28	16.00	1,2,3,7
Kokku :	411	17.36	11.33	61.11		

Nädala keskmine :	418	13.2	13.64	61.41
10 päeva keskmine :	423	13.51	13.93	61.53

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

Kool

Koolisöökla juhataja