

Koolieine nädalamenüü 21.02-25.02.2022

Südalinna Kool

esmaspäev, 21.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Juurviljapüreesupp	200	153	2.67	10.34	13.83	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Kohupiimakreem maasikatega	130	135	11.54	0.98	19.93	2
Leivatoode	40	117	3.42	1.71	21.33	1,2,3,7
Kokku :	445	18.84	13.47	62.49		

teisipäev, 22.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartulipuder kanalihaga	200	170	12.28	4.93	19.70	2
Kõrvitsa - kaalikasalat	50	92	0.52	7.16	6.97	
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoode	40	117	3.42	1.71	21.33	1,2,3,7
Kokku :	397	16.22	13.80	52.49		

kolmapäev, 23.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine köögiviljasupp	200	121	2.11	6.33	15.02	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Mangosmuuti	150	83	3.79	2.92	11.10	2
Leivatoode	50	147	4.27	2.14	26.66	1,2,3,7
Kokku :	371	10.45	13.39	53.14		

neljapäev, 24.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kokku :						

reede, 25.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Vokiroog sealiha	130	97	6.68	5.16	7.40	
Keedetud riis	130	168	3.28	1.41	35.49	
Peedisalat õliga	50	45	0.84	2.60	4.57	
Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
Leivatoode	40	117	3.42	1.71	21.33	1,2,3,7
Kokku :	455	14.30	10.91	75.42		

Nädala keskmine :	417	14.95	12.89	60.88
10 päeva keskmine :	416	13.66	13.23	60.97

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