

Koolieine nädalamenüü 04.02-08.02.2019

Tallinna Südalinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp sealihaga	250	120.02	3.41	5.24	15.80
Kõrvitsaseemned, röstitud	10	57.40	2.44	4.56	2.05
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Puuvili	130	135.20	1.56	0.39	31.59
Kokku		406.52	10.14	13.22	63.36

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - kartuli vormiroog	200	267.91	11.89	10.17	33.50
Porgandisalat	50	32.42	0.48	1.94	3.89
Kodu rukkileib	40	94.80	3.96	0.32	19.12
Sidrunivesi	150	1.17	0.06	0.02	0.26
Kokku		396.30	16.38	12.46	56.78

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Peedisupp sealihaga	250	105.202	7.953	2.287	13.106
Hapukoor, R 20 %	20	40.8	0.56	4	0.72
Must seemneleib	60	187.8	5.46	6.06	27.84
Marja - jogurtismuuti	150	106.2	3.915	2.88	16.541
Kokku		440.00	17.89	15.23	58.21

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjukartulid	180	245.09	4.64	7.45	41.26
Külm jogurtikaste ürtidega	50	41.30	1.56	2.98	2.12
Värske kapsa - porgandisalat	50	22.33	0.56	1.13	3.05
Õnne sepik	20	46.20	1.58	0.50	8.80
Piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Kokku		434.42	12.84	15.80	62.43

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Riisipuder	200	254.35	6.84	3.94	48.03
Või	5	37.45	0.03	4.10	0.05
Maasika toormoos	20	18.70	0.12	0.02	4.58
Pirn	50	21.10	0.20	0.20	5.30
Piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Kokku		411.10	11.69	12.01	65.15

Nädala keskmine:	417.67	13.79	13.74	61.18
10 päeva keskmine:				

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.

Kool

Koolisöökla juhataja