

Koolilõuna nädalamenüü 04.02-08.02.2019

Tallinna Südalinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Linnuliha magushapus kastmes	150	232.22	14.74	12.44	13.74
Aurutatud lillkapsas, porgand ja rohelised herned	50	16.79	0.94	0.16	3.60
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Värske kapsa - kurgisalat	50	20.83	0.52	1.09	2.69
Peet, hapukapsas, sibul, oad	50	15.87	0.71	0.14	3.21
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		693.32	25.64	23.06	97.26

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Minestroone veiselihaga	250	214.53	11.52	13.49	12.69
Mahlakissell	130	140.78	0.14	0.07	34.57
Kohupiimavaht	50	114.68	4.99	6.34	9.05
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		687.03	23.39	22.85	98.91

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid hakklihaga	250	415.74	14.74	18.03	47.88
Tomatikaste	50	30.16	0.68	1.33	4.15
Kaalika-lillkapsa-paparikasalat	50	21.38	0.56	0.63	4.00
Jääsalat, porgand, redis, hernes	50	16.99	1.04	0.14	3.48
Õlikaste salatite	1	7.16	0.00	0.80	0.02
Mahetatraõie tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	20	57.92	1.87	0.83	10.65
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		697.33	25.04	25.74	93.57

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukapsasupp sealihaga	250	180.46	11.83	8.39	14.95
Mannapuding	130	255.66	4.57	11.50	33.37
Maasikakaste	20	18.70	0.12	0.02	4.58
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		684.09	23.03	22.98	98.05

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Valgekalafilee koorekastmes	130	196.50	14.32	12.03	8.16
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud täisterariis	50	59.44	1.10	0.68	11.45
Keedetud mahe toortatar	50	62.21	1.93	0.77	11.78
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	50	34.24	0.91	2.18	3.07
Porgand, peet, hernes, porru	50	21.54	1.23	0.18	4.31
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Maitsevesi apelsiniga	150	3.23	0.08	0.01	0.77
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		685.67	27.60	21.97	96.97

Nädala keskmine:	689.49	24.94	23.32	96.95
10 päeva keskmine:				

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

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.