

**Koolieine nädalamenüü 04.03-08.03.2019**
**Tallinna Südalinna Kool**

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kala - kartulisupp	200	135.63	5.73	7.53	11.98
Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Südamesepik	40	110.40	3.76	0.80	22.00
Kama-kohupiimakreem	100	179.42	7.51	5.86	24.19
Kokku		445.85	17.28	16.19	58.53

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Koorene kalkunikaste	100	151.10	8.57	10.04	7.05
Kartulipuder	150	188.87	4.63	4.02	34.43
Tomati - kurgilõigud	50	6.87	0.32	0.07	1.37
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Õunamahla jook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Kokku		428.14	14.62	14.32	61.67

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kana-nuudlisupp	200	203.268	7.191	13.205	14.684
Puuviljasalat	180	99.468	4.536	0.382	23.364
Vahukoor	10	35.32	0.25	3.5	0.699
Kodu rukkileib	40	94.8	3.96	0.32	19.12
Kokku		432.86	15.94	17.41	57.87

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Pilaff kalkunilihaga	200	289.63	11.65	11.54	34.97
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	50	17.98	0.69	1.13	1.51
Kodu rukkileib	40	94.80	3.96	0.32	19.12
Tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Kokku		420.64	16.30	12.99	60.10

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kaneelirull	120	245.28	7.28	9.55	32.81
Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Piim	130	68.90	3.90	3.25	6.24
Kokku		392.58	11.66	13.20	58.65

Nädala keskmine:  
10 päeva keskmine:

424.01	15.16	14.82	59.36

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.