

## Koolilõuna nädalamenüü 04.03-08.03.2019

### Tallinna Südalinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Karrine kanakaste	150	203.49	13.73	11.98	10.80
Aurutatud brokoli	50	24.71	1.54	1.20	2.69
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud täisterariis	50	60.77	1.10	0.83	11.45
Kapsasalat porgandiga	50	14.47	0.51	0.14	3.31
Salatilehtede segu, kurk, porgand, tomat	50	10.44	0.46	0.60	2.40
Kastmevalik salatitele	7	39.39	0.07	4.24	0.33
Seemnesegu	7	3.50	0.77	0.07	0.14
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
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
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		665.79	25.35	21.85	97.03

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hernesupp sealihaga	250	192.30	11.41	5.81	25.46
Vastlakukkel vahukoorega	100	322.00	6.01	14.90	40.10
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	35	101.37	3.27	1.46	18.64
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		668.74	21.23	22.63	97.13

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ühepajatoit hakklihaga	250	247.43	9.78	14.48	21.41
Peedisalat õunaga	50	38.55	0.49	2.13	4.62
Porgand, punane peakapsas, tomat, porru	50	13.01	0.66	0.15	2.66
Kastmevalik salatitele	2	11.26	0.02	1.21	0.09
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piim, R 2.5 %		0.00	0.00	0.00	0.00
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231.69	7.48	3.33	42.60
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		638.00	19.68	21.84	94.91

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalasupp sulajuustuga	250	244.94	12.49	14.66	17.31
Leivavaht	100	197.58	3.10	0.33	45.34
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	86.89	2.81	1.25	15.97
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		703.32	20.54	23.76	104.02

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni-lillkapsahautis	150	156.23	11.72	9.78	6.77
Aurutatud rohelised oad	50	16.38	1.02	0.06	3.84
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Kartulipuder	50	62.96	1.54	1.34	11.48
Punasekapsa - paprikasalat	50	23.03	0.80	1.10	2.97
Hiina kapsas, kaalikas, porgand, peet	50	15.94	0.65	0.15	3.36
Kastmevalik salatitele	7	39.39	0.07	4.24	0.33
Maitsevesi apelsiniga	150	3.23	0.08	0.01	0.77
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202.73	6.55	2.92	37.27
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		710.45	29.44	24.51	98.10

Nädala keskmine:	677.26	23.25	22.92	98.23
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.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.