

Koolilõuna nädalamenüü 11.02-15.02.2019

Tallinna Südalinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kurzeme strooganov	150	173.18	8.99	12.44	6.90
Urdised ahjuköögiviljad	50	39.89	1.10	1.66	5.81
Keedetud täisterapasta	50	72.11	2.28	1.58	11.38
Keedetud kartul	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Aedviljasalat õuna ja sidrunimahlaga	50	29.90	0.45	2.10	2.79
Peet, porgand, porru, paprika	50	16.29	0.71	0.15	3.41
Kastmevalik salatitele	1	5.63	0.01	0.61	0.05
Seemnesegu	3	16.49	0.68	1.31	0.75
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Õun ja suvikõrvitsa snäkid	150	44.48	1.20	0.42	9.83
Kokku		720.77	26.96	26.80	95.76

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihasupp	250	237.74	10.00	15.96	14.40
Kakao - jogurtidessert	130	142.90	7.15	3.99	18.90
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231.69	7.48	3.33	42.60
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		707.56	26.13	23.73	98.90

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapiiaff	250	379.81	15.91	15.72	43.92
Hiiinakapsasalat paprikaga	50	27.92	0.81	1.90	2.28
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, kõrvits	50	12.30	0.44	0.15	2.69
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Kummeli-apelsinitee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
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
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		685.69	24.02	23.68	95.98

Neljapäev-Sõbrapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhe-köögiviljasupp	250	191.36	7.91	12.12	13.83
Paks kuivatatud puuviljadest kissell	130	186.56	1.37	0.25	45.28
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)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		646.43	14.99	21.91	100.06

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Burgundia veisepada	150	190.67	11.14	11.30	11.54
Aurutatud lillkapsas, porgand ja rohelised herned	50	16.79	0.94	0.16	3.60
Keedetud mahe toortatar	50	62.21	1.93	0.77	11.78
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Porgandi - valge redisesalat	50	36.97	0.48	2.62	3.44
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	15.68	0.63	0.20	3.50
Kastmevalik salatitele	3	16.88	0.03	1.82	0.14
Kakao	150	113.78	4.20	3.60	15.58
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	115.85	3.74	1.67	21.30
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		678.01	25.37	22.74	96.80

Nädala keskmine:	687.69	23.49	23.77	97.50
10 päeva keskmine:	688.59	24.22	23.54	97.23

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.