

Koolieine nädalamenüü 11.03-15.03.2019

Tallinna Südalinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Piima - nuudlisupp	200	195.70	7.20	4.30	31.86
Võisepik singiga	60	155.24	6.59	5.58	19.56
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		393.14	14.19	10.28	62.02

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjukala	50	96.08	5.61	8.30	0.01
Ahjukartulid	150	177.01	3.35	5.38	29.80
Külm hapukoorekaste	30	27.89	0.84	2.25	1.11
Porgandi ja ananassisalat	50	34.89	0.46	1.72	5.04
Kodu rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Kokku		422.15	12.53	17.80	54.94

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - klimbisupp	200	214.224	9.466	11.669	18.652
Õunasupp	150	146.084	0.164	0.126	35.934
Vahukoor	10	35.32	0.25	3.5	0.699
Kodu rukkileib	10	23.7	0.99	0.08	4.78
Kokku		419.33	10.87	15.38	60.07

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihastrooganov	100	117.63	5.95	8.30	5.20
Keedetud täisterapasta	150	262.38	7.80	7.13	39.00
Kapsa- kurgi - tomati salat	50	32.45	0.48	2.59	2.25
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Hibiskuse-pärnaõietee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Kokku		454.38	15.22	18.11	55.73

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - riisiroog köögiviljadega	200	299.35	12.15	11.81	36.94
Porgandi-kaalikasalat	50	40.38	0.48	2.18	5.33
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Õunamahlajook	130	49.92	0.09	0.09	12.17
Kokku		417.25	13.67	14.28	59.94

Nädala keskmine:	421.25	13.30	15.17	58.54
10 päeva keskmine:	422.63	14.23	14.99	58.95

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.