

## Koolilõuna nädalamenüü 11.03-15.03.2019

### Tallinna Südalinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealiha - šampinjonikaste	150	124.50	5.32	9.82	4.16
Aurutatud lillkapsas, porgand ja rohelised herned	50	16.79	0.94	0.16	3.60
Keedetud kartulid	50	75.76	1.42	2.62	12.06
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Porgandi ja kaalikasalat	50	17.42	0.50	0.18	4.08
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	50	11.94	0.51	0.12	2.67
Kastmevalik salatitele	1	5.63	0.01	0.61	0.05
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Roheline 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)	70	202.73	6.55	2.92	37.27
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		690.49	22.98	23.35	101.19

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp kanaga	250	148.30	6.17	7.62	15.03
Päevalilleseemned, röstitud	5	30.25	0.99	2.48	1.23
Röstitud leivakuubikud	15	42.00	0.58	0.80	8.48
Õuna-sepikuvorm	80	190.34	3.90	8.82	38.29
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
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
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		635.24	19.28	24.45	102.33

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihapilaff	250	417.29	14.86	16.27	53.03
Hiinakapsasalat tilliga	50	19.14	0.81	1.15	1.65
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	50	22.26	0.88	0.65	4.83
Kastmevalik salatitele	2	11.26	0.02	1.21	0.09
Kakao	150	126.76	4.59	3.95	17.53
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	20	57.92	1.87	0.83	10.65
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		694.01	23.77	24.43	97.30

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - frikadellisupp	250	297.79	13.37	18.91	18.58
Karamellkissell	130	229.29	2.03	1.63	51.11
Marja toormoos	20	18.94	0.13	0.06	4.65
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
Greip ja kaalika snäkid	150	48.60	1.35	0.30	11.55
Kokku		681.51	19.68	22.15	101.86

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjulõhefileetükid	70	163.44	15.59	11.23	0.38
Valge kaste maitserohelisega	40	36.93	0.76	2.82	2.27
Urdised ahjuköögiviljad	50	35.22	0.98	1.17	5.86
Kuskuss keedetud	50	96.37	3.20	1.25	18.23
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Valge redise - kurgisalat	50	6.89	0.43	0.05	1.49
Hapukapsas, peet, sibul, porgand	50	15.85	0.61	0.13	3.29
Kastmevalik salatitele	2	11.26	0.02	1.21	0.09
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)	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Õun ja salatilehe snäkid	150	44.36	1.15	2.79	11.08
Kokku		674.96	29.97	23.21	95.88

Nädala keskmine:	675.24	23.14	23.52	99.71
10 päeva keskmine:	676.25	23.19	23.22	98.97

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