

## Koolieine nädalamenüü 12.02-16.02.2018

### Südalinna kool

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kana - kartulisupp riisiga	250	208.991	5.98	12.183	19.862
Kohupiima-õunavaht	120	184.464	5.898	3.152	32.977
Maasika toormoos	10	9.352	0.06	0.009	2.288
Rukkileib	20	47.4	1.98	0.16	9.56
Kokku		450.21	13.92	15.50	64.69

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Hakkliharisoto	200	305.04	10.87	12.42	37.18
Kapsasalat tilliga	50	21.76	0.62	1.11	2.85
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Kokku		436.78	14.74	13.78	63.80

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kartuli - oasupp veiselihaga	250	224.83	7.88	13.18	19.14
Jõhvika mannaavaht	100	92.92	0.88	0.19	21.98
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Kokku		441.84	14.73	16.12	60.26

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kana-jogurtikaste	130	118.91	7.92	7.58	5.13
Keedetud kartulid	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Kaalikasalat apelsinidega	50	36.37	0.53	2.11	4.44
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Hibiskuse-pärnaõietee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Kokku		389.08	14.42	10.06	62.10

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Täisteramakaronid hakklihaga	200	354.85	13.63	14.41	40.23
Tomat	50	9.45	0.35	0.11	1.85
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Maitsevesi apelsiniga	150	3.23	0.08	0.01	0.77
Kokku		438.63	17.03	14.76	57.18

Nädala keskmine:	431.31	14.97	14.04	61.61
10 päeva keskmine:	427.25	13.89	14.16	61.92

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

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja