

Koolilõuna nädalamenüü

Südalinna Kool

| esmaspäev, 14.veebruar | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Sealihagulis | 150 | 192 | 8.66 | 11.62 | 13.51 | 1,2 |
| Aurutatud rohelised oad | 50 | 16 | 1.02 | 0.06 | 3.84 | |
| Keedetud tatar | 50 | 60 | 2.08 | 0.70 | 11.60 | |
| Ahjukartulid ürtidega | 50 | 65 | 1.42 | 1.37 | 12.06 | |
| Hapukapsasalat | 50 | 22 | 0.52 | 0.86 | 3.06 | |
| Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika | 50 | 16 | 0.64 | 0.61 | 3.56 | |
| Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0.05 | 3.03 | 0.23 | 10,2 |
| Seemnesegu | 5 | 27 | 1.14 | 2.19 | 1.24 | 11 |
| Hibiskuse tee | 150 | 18 | 0 | 0 | 4.49 | |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 60 | 174 | 5.17 | 2.50 | 31.30 | 1,2,3,7 |
| Pirn ja kõrvitsa snäkid | 150 | 47 | 0.90 | 0.38 | 11.55 | |
| | Kokku : | 665 | 21.60 | 23.32 | 96.44 | |
| Kana - paprikakaste | 150 | 156 | 8.87 | 10.95 | 6.17 | 1,2 |
| Kodune hakklihakaste | 150 | 113 | 8.52 | 6.55 | 5.45 | 1,2 |
| Köögilvilja - läätsegulis | 150 | 205 | 7.68 | 8.11 | 23.30 | |

| teisipäev, 15.veebruar | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lihne kalasupp munaga | 250 | 210 | 9.74 | 12.69 | 15.03 | 3,4 |
| Kakao - hapukooremagustoit | 100 | 183 | 2.84 | 9.42 | 21.27 | 2 |
| Marja toormoos | 20 | 13 | 0.11 | 0.01 | 3.01 | |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 60 | 174 | 5.17 | 2.50 | 31.30 | 1,2,3,7 |
| Banaan ja porgandi snäkid | 150 | 103 | 1.65 | 0.52 | 24.00 | |
| | Kokku : | 683 | 19.51 | 25.14 | 94.61 | |
| Koorene kalasupp | 250 | 160 | 13.90 | 6.67 | 11.58 | 2,4 |
| Kala - kartulisupp | 250 | 202 | 13.70 | 11.95 | 10.62 | 4 |
| Köögilviljasupp lihata | 250 | 141 | 2.08 | 9.13 | 14.58 | |

| kolmapäev, 16.veebruar | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Hautatud kanalihatükid | 50 | 72 | 11.61 | 2.56 | 0.50 | |
| Piimakaste | 100 | 87 | 2.00 | 6.33 | 5.76 | 1,2 |
| Küpsetatud kaalikapulgad | 50 | 28 | 0.62 | 1.18 | 4.44 | |
| Keedetud pärl kuskuss | 50 | 63 | 1.92 | 1.30 | 10.94 | 1 |
| Kartulipuder | 50 | 69 | 1.46 | 2.36 | 10.64 | 2 |
| Peedisalat valge redisega | 50 | 26 | 0.70 | 1.08 | 3.44 | |
| Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes | 50 | 18 | 1.01 | 0.14 | 3.94 | |
| Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0.05 | 3.03 | 0.23 | 10,2 |
| Seemnesegu | 5 | 27 | 1.14 | 2.19 | 1.24 | 11 |
| Maitsevesi | 150 | 3 | 0.10 | 0.14 | 0.71 | |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 70 | 203 | 6.03 | 2.92 | 36.51 | 1,2,3,7 |
| Oun ja paprika snäkid | 150 | 46 | 0.75 | 0.34 | 11.40 | |
| | Kokku : | 669 | 27.39 | 23.57 | 89.75 | |
| Hautatud sealihatükid | 50 | 82 | 10.06 | 4.51 | 0.30 | |
| Kalkunilihatükid ürtidega | 50 | 77 | 10.28 | 3.76 | 0.46 | |
| Küpsetatud kõrvits aedviljadega | 150 | 73 | 1.85 | 3.28 | 10.49 | |

| neljapäev, 17.veebruar | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Borš kalkunilihaga | 250 | 223 | 13.34 | 12.90 | 14.08 | |
| Hapukoos, R 20 % | 10 | 20 | 0.28 | 2.00 | 0.36 | 2 |
| Sepikuvorm kõrvitsa, õuna ja jõhvikatega | 100 | 226 | 4.59 | 3.84 | 42.32 | 1,2,3 |
| Pria piimatooted | 150 | 79 | 4.74 | 3.75 | 6.63 | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 45 | 130 | 3.88 | 1.88 | 23.47 | 1,2,3,7 |
| Greip ja lillkapsa snäkid | 150 | 42 | 1.80 | 0.22 | 9.52 | |
| | Kokku : | 721 | 28.63 | 24.59 | 96.38 | |
| Kana - kartulisupp riisiga | 250 | 263 | 9.10 | 15.53 | 22.59 | |
| Hakkliha - aedviljasupp | 250 | 225 | 6.78 | 17.55 | 11.22 | |
| Köögilviljaborš (lihata) | 250 | 158 | 2.33 | 7.80 | 20.16 | |

| reede, 18.veebruar | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Värskekapsa - veisehakklihahautis | 150 | 156 | 9.96 | 9.99 | 8.03 | |
| Röstitud punane peet ürtidega | 50 | 30 | 0.96 | 0.62 | 5.26 | |
| Keedetud kartulid | 50 | 52 | 1.33 | 0.07 | 11.83 | |
| Keedetud tatar | 50 | 60 | 2.08 | 0.70 | 11.60 | |
| Porgandisalat jõhvikatega | 50 | 37 | 0.43 | 2.46 | 3.87 | |
| Hiiinakapsas, kurk, redis, kõrvits | 50 | 8 | 0.50 | 0.08 | 1.70 | |
| Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0.05 | 3.03 | 0.23 | 10,2 |
| Seemnesegu | 5 | 27 | 1.14 | 2.19 | 1.24 | 11 |
| Mahlajook | 150 | 37 | 0.10 | 0.04 | 8.73 | |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 70 | 203 | 6.03 | 2.92 | 36.51 | 1,2,3,7 |
| Pirn ja salatilehe snäkid | 150 | 46 | 1.26 | 1.66 | 11.19 | |
| | Kokku : | 684 | 23.84 | 23.76 | 100.19 | |
| Kana-lillkapsahautis | 150 | 152 | 13.06 | 8.59 | 6.96 | |
| Sealihakaste ürtidega | 150 | 182 | 8.99 | 13.31 | 7.05 | 1,2 |
| Baklažaanihautis köögiviljadega | 150 | 107 | 1.63 | 7.79 | 8.90 | |

| | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine : | 684 | 24.19 | 24.08 | 95.47 |
| 10 päeva keskmine : | 682 | 23.95 | 23.84 | 95.41 |

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt:

tootearendus@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.