

Koolieine nädalamenüü 18.02-22.02.2019

Tallinna Südalinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - kartulisupp riisiga	250	208.991	5.98	12.183	19.862
Kama-jogurtivaht	80	102.818	6.216	0.552	18.158
Kodu rukkileib	40	94.8	3.96	0.32	19.12
Kokku		406.61	16.16	13.06	57.14

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakkliharisoto	200	305.04	10.87	12.42	37.18
Jääkapsas	50	7.74	0.52	0.10	1.43
Kodu rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Kokku		422.76	14.65	12.76	62.37

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - oasupp veiselihaga	250	224.83	7.88	13.18	19.14
Kaneeline õuna-astelpajukissell	130	88.60	0.40	0.09	21.98
Vahukoor	10	35.32	0.25	3.50	0.70
Kodu rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Kokku		419.84	11.50	17.02	56.16

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana-jogurtikaste	120	109.76	7.31	7.00	4.74
Keedetud tatar	150	178.85	6.25	2.10	34.81
Kaalikasalat apelsinidega	50	36.37	0.53	2.11	4.44
Kodu rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Õunamahlajook	130	49.92	0.09	0.09	12.17
Kokku		422.30	16.17	11.46	65.71

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Täisteramakaronid hakklihaga	200	354.85	13.63	14.41	40.23
Tomat	50	9.45	0.35	0.11	1.85
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Maitsevesi apelsiniga	150	3.23	0.08	0.01	0.77
Kokku		461.43	16.79	17.55	56.76

Nädala keskmine:	426.59	15.05	14.37	59.63
10 päeva keskmine:	420.73	14.65	13.96	60.38

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.