

Koolieine nädalamenüü 18.03-22.03.2019

Tallinna Südalinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Frikadellisupp nuudlitega	250	190.562	8.144	8.452	21.285
Must seemneleib	30	93.9	2.73	3.03	13.92
Banaan	100	104	1.2	0.3	24.3
Kokku		388.46	12.07	11.78	59.51

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealiha seenekastmes	120	151.14	2.20	8.34	4.81
Keedetud kartulid	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Porgandi ja kaalikasalat	50	17.42	0.50	0.18	4.08
Kodu rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Kokku		451.49	13.17	12.63	61.13

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalasupp	200	143.39	8.18	6.32	14.57
Leivasupp	100	142.29	4.12	0.34	30.63
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Kokku		439.12	15.62	14.27	63.10

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lihne pastasalat	150	347.36	14.04	12.12	44.87
Värske kurk	50	5.15	0.30	0.05	1.05
Sepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Puuvilja mahlajook	130	33.69	0.25	0.00	8.17
Kokku		413.80	15.53	12.37	59.59

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - ananassi kaste	120	180.91	9.19	11.89	9.93
Keedetud riis	150	194.07	3.78	1.63	40.95
Kapsa- ja tomatisalat õliga	50	20.86	0.53	1.11	2.65
Kodu rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Maitsevesi apelsiniga	150	3.23	0.08	0.01	0.77
Kokku		446.48	15.56	14.79	63.85

Nädala keskmine:	427.87	14.39	13.17	61.44
10 päeva keskmine:	424.56	13.84	14.17	59.99

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.