

Koolilõuna nädalamenüü 18.03-22.03.2019

Karl Robert Saaremäe nädal

Tallinna Südalinna Kool

Esmaspäev, Karl Robert Saaremäe praeretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Riisi-karri-kalkuni värviline supertoit	250	294.08	14.34	9.55	36.53
Kapsa - tomatisalad	50	20.19	0.51	1.11	2.46
Porgand, kaalikas, redis, salatilehtede segu	50	12.57	0.55	0.61	3.03
Kastmevalik salatitele	7	39.39	0.07	4.24	0.33
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	115.85	3.74	1.67	21.30
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		673.78	24.87	21.56	98.31

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Rassolnik veiselihaga	250	209.40	11.76	9.87	19.48
Hapukoor, R 20 %	15	30.60	0.42	3.00	0.54
Apelsinatarretis	130	101.79	3.60	0.06	21.37
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231.69	7.48	3.33	42.60
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		697.19	24.30	23.73	98.32

Kolmapäev, Karl Robert Saaremäe praeretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tatra-hakklihasegadik	250	371.20	13.20	20.07	35.99
Kaalika - õunasalat	50	19.03	0.38	0.16	4.59
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	13.86	0.64	0.09	2.84
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
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		685.18	21.10	24.57	98.98

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - riisisupp	250	318.11	12.03	19.14	25.81
Kirsikissell	130	75.88	0.67	0.07	18.46
Jogurt maitsestatamata	20	10.40	0.64	0.50	0.84
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		652.47	19.67	22.32	95.73

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Valgekalafilee koorekastmes	130	196.50	14.32	12.03	8.16
Aurutatud brokoli, lillkapsas, porgand	30	10.58	0.65	0.12	2.21
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Peedisalat valge rediseaga	50	25.55	0.70	1.08	3.44
Hiiina kapsas, kurk, punane peakapsas, porgand	50	11.29	0.60	0.13	2.30
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	10	5.00	1.10	0.10	0.20
Kummeli-apelsinitee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
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 kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		654.45	27.54	20.36	93.61

Nädala keskmine:	672.61	23.50	22.51	96.99
10 päeva keskmine:	673.93	23.32	23.01	98.35

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või 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.