

## Koolieine nädalamenüü 19.02-23.02.2018

### 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 - aedviljasupp sulajuustuga	250	259.916	12.33	12.724	25.496
Rukkileib	20	47.4	1.98	0.16	9.56
Banaan	100	104	1.2	0.3	24.3
Kokku		411.32	15.51	13.18	59.36

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Sealiha ahjukartulitega	200	303.25	12.57	10.64	40.63
Külm hapukoorekaste	30	27.89	0.84	2.25	1.11
Hiinakapsasalat värske kurgiga	50	17.98	0.69	1.13	1.51
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Kummeli-apelsinitee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Kokku		426.90	16.09	14.18	60.30

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Hakkliha - köögiviljasupp	250	177.16	6.59	9.69	16.95
Vanillipuding	130	134.05	4.22	4.02	18.56
Aedmarjamoos	10	22.00	0.00	0.00	5.50
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Kokku		380.61	12.79	13.86	50.57

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kanapasta	150	245.40	12.11	6.46	34.39
Kapsa - paprikasalat	50	55.78	0.52	5.09	2.62
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Kokku		387.46	14.90	11.71	56.00

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Neljaviiljapuder	200	252.14	9.54	5.40	43.50
Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Kokku		408.14	14.32	9.51	69.60

Nädala keskmine:	402.88	14.72	12.49	59.16
10 päeva keskmine:	417.10	14.84	13.27	60.38

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