

## Koolilõuna nädalamenüü

### Südalinna Kool

esmaspäev, 21.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalkunikaste	150	144	9.41	7.96	9.31	1,2
Aurutatud lillkapsas, porgand ja rohelised herned	50	17	0.94	0.16	3.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Valge redise-värskekapsa-porgandisalat	50	22	0.51	1.11	2.89	
Peet, tomat, porru, jõhvikad	50	17	0.69	0.15	3.34	
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 kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
	Kokku :	663	22.30	19.85	101.08	
Kanakaste ürtidega	150	143	11.70	8.42	5.35	1,2
Hakklihakaste köögiviljadega	150	174	6.70	13.47	6.76	
Seenepada	150	92	3.17	5.80	7.32	1,2

teisipäev, 22.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp sealihaga	250	246	13.24	10.42	27.09	1
Vastlakukkel vahukoorega	60	196	3.52	9.95	23.13	1,2,3
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	721	26.71	26.77	96.13	
Kana - aedviljasupp sulajuustuga	250	198	11.78	10.50	15.24	2
Kalkuni - nuudlisupp	250	135	10.23	3.77	15.72	1
Hernesupp lihata	250	223	5.90	10.71	28.11	1

kolmapäev, 23.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Heik tilli ja sidrunimahлага	50	89	10.49	5.23	0.09	4
Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Peedi - kurgi salat	50	40	0.70	2.59	3.69	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	20	1.04	0.16	4.25	
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
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
	Kokku :	709	25.69	28.77	89.85	
Valgekalafilee koorekastmes	150	226	16.39	13.84	9.41	1,2,4
Kalaguljašš	150	181	8.08	10.13	14.52	1,2,4
Lillkapsa - kikerhernekarr	150	70	2.82	0.63	13.29	

reede, 25.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Kaalikasalat jõhvikatega	50	17	0.44	0.18	4.15	
Redis, kurk, peet, mais	50	21	0.78	0.15	4.38	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
	Kokku :	685	26.62	23.45	95.23	
Sealiha-köögiviljakaste	150	142	9.27	8.47	7.75	1,2
Kalkunikaste ürtidega	150	154	9.11	10.11	7.02	1,2
Köögiviljakaste	150	98	1.27	5.55	11.61	

Nädala keskmine :	694	25.33	24.71	95.57
10 päeva keskmine :	689	24.76	24.40	95.52

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.