

Koolieine nädalamenüü 25.03-29.03.2019

Tallinna Südalinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanalihasupp aedviljadega	200	152.047	5.825	10.94	8.586
Banaani-maasika-mustikasmuuti	130	73.638	2.944	2.067	11.122
Rõstitud kaerahelbed	20	97.88	2.912	3.1	15.414
Kodu rukkileib	50	118.5	4.95	0.4	23.9
Kokku		442.07	16.63	16.51	59.02

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veiseliha kotlet	50	94.25	9.78	6.12	3.63
Kartuli - porgandipuder	150	133.39	2.96	6.89	15.65
Värske kurgi salat hapukoorega	50	15.15	0.43	1.05	1.17
Kodu rukkileib	50	118.50	4.95	0.40	23.90
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Kokku		418.90	18.23	14.57	58.40

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli- riisisupp hakklihaga	200	217.74	6.76	11.67	21.96
Kodu rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Kirsitarretis	130	125.17	3.63	0.01	27.35
Vahukoore	10	35.32	0.25	3.50	0.70
Kokku		425.63	12.62	15.34	59.57

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud kalkuniliha	50	61.02	8.22	3.01	0.29
Ahjukartulid	150	204.24	3.87	6.20	34.39
Külm jogurti - värske kurgikaste	30	15.04	0.77	0.57	1.73
Porgandi - lillkapsasalat	50	33.74	0.52	2.18	3.66
Kodu rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Kokku		400.31	15.65	12.12	59.05

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihakaste ürtidega	120	145.52	7.19	10.65	5.64
Keedetud kartulid	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Peedisalat valge redisega	50	25.55	0.70	1.08	3.44
Kodu rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Roheline tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Kokku		392.72	13.86	12.10	58.62

Nädala keskmine:	415.93	15.40	14.13	58.93
10 päeva keskmine:	421.90	14.89	13.65	60.18

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.