

Koolilõuna nädalamenüü 25.03-29.03.2019
Tallinna Südalinna Kool

Mari-Liis Iloveri nädal

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Maksastrooganov	130	160.18	9.99	10.41	6.98
Aurutatud brokoli	30	14.83	0.92	0.72	1.61
Keedetud kartulid	60	81.70	1.55	2.48	13.76
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Porgandi - porrulaugusalat	50	25.23	0.55	1.19	3.67
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis	50	13.46	0.65	0.57	2.99
Kastmevalik salatitele	3	16.88	0.03	1.82	0.14
Seemnesegu	10	5.00	1.10	0.10	0.20
Tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		706.13	28.23	24.84	97.63

Teispäev, Mari-Liis Iloveri supi- ja magustoiduretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine läätsesupp sealihaga	250	231.74	10.25	8.24	23.39
Hapukoor, R 20 %	15	30.60	0.42	3.00	0.54
Õunakrõbedik	80	257.10	3.84	8.15	42.92
Vaniljekaste	50	61.40	1.51	1.25	10.77
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	20	57.92	1.87	0.83	10.65
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		694.26	18.79	22.04	101.47

Kolmapäev, Mari-Liis Iloveri praeretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni-aedviljavokk	250	392.86	19.48	13.92	48.86
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	19.80	1.04	0.16	4.25
Kastmevalik salatitele	8	45.02	0.08	4.85	0.38
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	115.85	3.74	1.67	21.30
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		692.00	26.00	21.18	102.70

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalasupp	250	152.16	5.20	9.73	11.61
Kama-jogurtidessert	150	324.99	4.54	12.79	48.00
Aedmarjamoos	10	22.00	0.00	0.00	5.50
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
Melon ja kaalika snäkid	150	43.20	1.20	0.30	10.13
Kokku		687.16	15.61	24.90	101.86

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanakintsuliha õunakastmes	150	199.59	15.84	10.44	10.58
Aurutatud lillkapsas	30	7.85	0.58	0.07	1.66
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Kirju punasekapsasalat	50	25.35	0.57	1.38	3.20
Porgand, tomat, aurutatud brokoli, redis	50	12.38	0.72	0.13	2.53
Kastmevalik salatitele	7	39.39	0.07	4.24	0.33
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)	55	159.29	5.14	2.29	29.29
Õun ja salatilehe snäkid	150	44.36	1.15	2.79	11.08
Kokku		667.12	27.46	22.08	98.66

Nädala keskmine:	689.33	23.22	23.01	100.46
10 päeva keskmine:	680.97	23.36	22.76	98.73

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.