

Koolilõuna nädalamenüü

Südalinna Kool

| esmaspäev, 31.jaanuar | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--------------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kana-koorekaste | 150 | 175 | 9.75 | 11.92 | 7.72 | 1,2 |
| Aurutatud hernes, mais | 50 | 42 | 2.06 | 0.30 | 8.57 | |
| Keedetud kurkumiriis | 50 | 68 | 1.35 | 0.57 | 14.35 | |
| Keedetud kartulid | 50 | 52 | 1.33 | 0.07 | 11.83 | |
| Peedi - küüslaugusalat | 50 | 30 | 0.80 | 1.10 | 4.31 | |
| Porgand, kõrvits, tomat, varsseller | 50 | 11 | 0.45 | 0.11 | 2.48 | 9 |
| 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 |
| Oun ja lillkapsa snäkid | 150 | 47 | 1.35 | 0.42 | 10.88 | |
| | Kokku : | 687 | 24.41 | 22.77 | 98.83 | |
| Kurzeme strooganov | 150 | 162 | 8.99 | 10.56 | 8.40 | 1,2 |
| Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga | 150 | 139 | 5.04 | 10.10 | 8.33 | 9 |
| Läätse ja aedviljakarri | 150 | 271 | 13.15 | 12.69 | 29.38 | |

| teisipäev, 1.veebru | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Hapukapsasupp sealihaga | 250 | 210 | 16.07 | 8.41 | 17.95 | 1 |
| Mustsõstrakreem riisiga | 130 | 248 | 2.33 | 12.20 | 31.30 | 2 |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 65 | 188 | 5.60 | 2.71 | 33.91 | 1,2,3,7 |
| Pirn ja porgandi snäkid | 150 | 57 | 1.05 | 0.60 | 13.72 | |
| | Kokku : | 703 | 25.05 | 23.92 | 96.88 | |
| Hakkliha - aedviljasupp | 250 | 225 | 6.78 | 17.55 | 11.22 | |
| Kanasupp | 250 | 269 | 9.38 | 18.02 | 18.93 | |
| Hapukapsasupp (lihata) | 250 | 115 | 1.88 | 5.41 | 15.34 | 1 |

| kolmapäev, 2.veebru | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Pikkpoiss veiselihast | 50 | 90 | 9.01 | 3.72 | 5.17 | 1,3 |
| Hapukoore - mädarõikakaste | 100 | 88 | 1.04 | 6.35 | 7.12 | 1,2 |
| Aurutatud brokoli ja lillkapsas | 50 | 14 | 1.28 | 0.15 | 2.74 | |
| Keedetud tatar | 50 | 60 | 2.08 | 0.70 | 11.60 | |
| Kartulipuder | 50 | 69 | 1.46 | 2.36 | 10.64 | 2 |
| Hiinakapsasalat tilliga | 50 | 19 | 0.81 | 1.15 | 1.65 | |
| Peet, porgand, porru, paprika | 50 | 16 | 0.71 | 0.15 | 3.41 | |
| 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) | 65 | 188 | 5.60 | 2.71 | 33.91 | 1,2,3,7 |
| Ouna ja tomati snäkid | 150 | 44 | 0.68 | 0.43 | 10.20 | |
| | Kokku : | 681 | 23.96 | 22.98 | 96.64 | |
| Hautatud sealihatükid | 50 | 82 | 10.06 | 4.51 | 0.30 | |
| Ahjus küpsetatud kanakintsuliha | 50 | 102 | 10.97 | 6.54 | 0.01 | |
| Läätsepikkpoiss | 50 | 90 | 3.76 | 2.20 | 13.93 | 1 |

| neljapäev, 3.veebru | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kalaspõõs tomatiga | 250 | 148 | 10.78 | 7.92 | 8.93 | 4 |
| Vanilje panna cotta | 130 | 268 | 5.39 | 13.33 | 31.30 | 2 |
| Marjakaste | 20 | 25 | 0.09 | 0.01 | 6.00 | |
| Pria piimatooted | 150 | 79 | 4.74 | 3.75 | 6.63 | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 40 | 116 | 3.44 | 1.67 | 20.86 | 1,2,3,7 |
| Apelsin ja valge kapsa snäkid | 150 | 50 | 1.65 | 0.22 | 11.70 | |
| | Kokku : | 685 | 26.09 | 26.90 | 85.42 | |
| Kala rassolnik | 250 | 161 | 6.20 | 10.02 | 12.38 | 4 |
| Kalaspõõs sulajuustuga | 250 | 245 | 12.49 | 14.66 | 17.31 | 2,4 |
| Köögiviljapüreesupp | 250 | 100 | 2.07 | 4.62 | 13.40 | 2 |

| reede, 4.veebru | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kalkunipada köögiviljadega | 150 | 149 | 10.48 | 9.48 | 6.11 | 2 |
| Aurutatud rohelised oad | 50 | 16 | 1.02 | 0.06 | 3.84 | |
| Keedetud kartulid | 50 | 52 | 1.33 | 0.07 | 11.83 | |
| Keedetud riis | 50 | 65 | 1.26 | 0.54 | 13.65 | |
| Kõrvitsa - kaalikasalat | 50 | 36 | 0.42 | 1.10 | 6.50 | |
| Valge peakapsas, peet, sibul, porgand | 50 | 16 | 0.61 | 0.12 | 3.48 | |
| Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0.05 | 3.03 | 0.23 | 10,2 |
| Seemnesegu | 5 | 27 | 1.14 | 2.19 | 1.24 | 11 |
| Roheline tee | 150 | 24 | 0 | 0 | 5.99 | |
| 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 : | 660 | 23.39 | 19.89 | 99.96 | |
| Sealihaguljašš | 150 | 192 | 8.66 | 11.62 | 13.51 | 1,2 |
| Kanakaste ürtidega | 150 | 143 | 11.70 | 8.42 | 5.35 | 1,2 |
| Kodujuustukaste köögiviljadega | 150 | 115 | 9.53 | 4.58 | 4.44 | 2 |

| | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine : | 683 | 24.58 | 23.29 | 95.55 |
| 10 päeva keskmine : | 688 | 23.63 | 23.79 | 96.55 |

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 piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.