

Koolilõuna nädalamenüü 31.05 - 04.06.2021  
Tallinna Südalinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	113.10	8.52	6.55	5.45	1,2
Mais	50	49.40	1.51	0.39	10.35	
Ahjukartulid ürtidega	50	64.72	1.42	1.37	12.06	
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60	
Punasekapsasalat	50	34.61	0.81	2.35	3.11	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	50	16.99	1.04	0.14	3.48	
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.88	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43	
Kokku		679.27	22.08	22.46	101.30	
Chilli sin carne	150	107.63	2.76	4.26	14.76	
Magushapu kanakaste	150	136.53	10.07	5.52	11.96	
Kalkuni - köögiviljakaste	150	133.64	11.00	7.32	6.57	1,2
<b>Teispäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Kalkuni - aedviljasupp	250	180.81	9.27	11.12	12.07	
Ricottavaht	75	146.85	5.64	7.84	13.27	2
Mahlakissell	75	85.29	0.16	0.00	20.91	
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	115.90	3.45	1.67	20.87	1,2,3,7
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93	
Kokku		655.89	23.79	24.80	85.66	
Köögiviljasupp valgete ubadega	250	163.97	3.07	7.87	21.15	
Juurviljapüreesupp	250	190.83	3.33	12.92	17.28	2
Hapukapsaborš sealihaga	250	246.84	12.58	14.16	17.61	
<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Heik tilli ja sidrunimahлага	50	89.11	10.49	5.23	0.09	4
Valge kaste maitserohelisega	100	83.48	1.90	6.04	5.67	1,2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25.02	0.47	1.57	2.79	
Keedetud riis köögiviljadega	50	63.62	1.56	0.53	13.39	
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64	2
Kapsa-porgandi salat	50	27.69	0.60	1.15	4.34	
Peet, mais, valge redis, salatitehede segu	50	22.26	0.88	0.65	4.83	
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11
Kummeli tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202.83	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53	
Kokku		695.84	25.32	26.04	93.75	
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	250	372.14	15.95	15.58	43.78	2
Ahjukalafilee kurgi - koorekastmes	150	166.52	9.94	12.42	3.69	1,2,4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	215.65	9.63	15.00	11.74	4
<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Kodune seljanka	250	289.46	12.62	12.71	32.01	
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72	2
Õuna - odravaht	100	125.16	1.18	0.43	29.32	1
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.88	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43	
Kokku		645.82	19.87	19.60	98.55	
Seljanka lihata	250	187.69	2.35	10.07	22.73	
Kana-köögiviljasupp	250	177.85	9.65	9.03	15.79	
Kõrvitsapüreesupp	250	179.35	3.26	11.16	18.89	2,9
<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Kanapasta	250	397.71	21.28	8.87	57.52	1
Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68	
Peedisalat õliga	50	31.41	0.84	1.10	4.57	
Porgand, hapukapsas, tomat, oad	50	12.70	0.56	0.11	2.71	
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	86.93	2.58	1.25	15.65	1,2,3,7
Apelsin ja salatitehe snäkid	150	46.57	1.79	1.43	10.89	
Kokku		677.28	29.93	21.33	96.45	
Pasta köögiviljadega	250	350.77	9.75	10.29	54.71	1
Sealihaguljašš	250	320.56	14.43	19.36	22.52	1,2
Keedetud tatar	150	178.85	6.25	2.10	34.81	

Nädala keskmine:	670.82	24.20	22.84	95.14
10 päeva keskmine:	674.87	24.11	22.74	95.70

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: ljubov.kaho@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.