

Koolieine nädalamenüü 31.05-04.06.2021

Tallinna Südalinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Rohelise herne supp sealihaga	200	130.58	9.41	5.40	12.14	
Marja-kamasmuuti	150	134.13	4.58	2.85	22.81	1,2
Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33	1,2,3,7
Kokku		382.14	17.41	9.96	56.28	

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kartuli vormiroog ürtidega	200	194.61	6.28	6.76	27.93	2,3
Peedi - kurgi salat	50	40.31	0.70	2.59	3.69	
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43	
Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33	1,2,3,7
Kokku		391.22	10.69	11.05	62.37	

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Köögiviljasupp	200	112.995	1.667	7.301	11.662	
Puuviljasupp	130	142.188	0.63	0.195	34.346	
Vahukoor	20	70.64	0.5	7	1.398	2
Leivatoode	30	88.069	2.563	1.282	15.996	1,2,3,7
Kokku		413.89	5.36	15.78	63.40	

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Tatar hakklihaga	200	295.61	11.53	12.42	35.88	
Kaalikasalat jõhvikatega	50	51.08	0.50	3.82	4.43	
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33	1,2,3,7
Kokku		466.98	15.55	18.09	62.35	

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Vokiroog sealihaga	130	97.47	6.69	5.16	7.40	
Keedetud kartulid	130	135.23	3.46	0.18	30.76	
Hiinakapsasalat tomatiga	50	30.16	0.75	2.40	1.69	
Kummeli tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49	
Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33	1,2,3,7
Kokku		398.51	14.31	9.45	65.67	

Nädala keskmine:	410.55	12.66	12.87	62.01
10 päeva keskmine:	413.70	13.67	12.88	61.81

Menüüs võib esineda muutusi.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: madli.martverk@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Menüüs pakutavad mahlajoogid on valmistatud ilma lisatud suhkruta kontsentreeritud mahlast.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga. Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.