

Koolieine nädalamenüü 05.02-09.02.2018

Südalinna kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kõrvitsapüreesupp	250	179.35	3.26	11.16	18.89
Rõstitud sepikukuubikud	20	86.94	2.96	0.63	17.33
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Kiivi	50	23.80	0.50	0.20	5.35
Kokku		361.19	9.69	12.23	55.91

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartulipuder	200	251.83	6.17	5.36	45.91
Või	10	74.90	0.06	8.20	0.09
Tomati - kurgilõigud	50	6.87	0.32	0.07	1.37
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Keefir	150	78.00	4.80	3.75	6.30
Kokku		505.50	14.08	20.41	67.59

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Piima - nuudlisupp	250	244.625	9	5.375	39.825
Rukkivõileib värske tomatiga	60	161.775	4.708	5.849	22.62
Pirn	80	33.76	0.32	0.32	8.48
Kokku		440.16	14.03	11.54	70.93

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunipilaff	200	289.63	11.65	11.54	34.97
Porgandisalat	50	32.42	0.48	1.94	3.89
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Kokku		427.05	14.21	13.75	62.47

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pannkoogid	120	245.28	7.28	9.55	32.81
Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
Pirn	50	21.10	0.20	0.20	5.30
Piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Kokku		382.08	12.06	13.50	54.31

Nädala keskmine:	423.20	12.81	14.29	62.24
10 päeva keskmine:	423.85	12.38	14.55	62.02

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.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.