

## Koolilõuna nädalamenüü

### Südalinna Kool

esmaspäev, 7.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	113	8.52	6.55	5.45	1,2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Punasekapsasalat	50	35	0.81	2.35	3.11	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	50	17	1.04	0.14	3.48	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	666	22.82	22.75	96.23	
Sinepi-koorekaste kalkunilihaga	150	125	8.61	6.70	7.73	1,10,2
Sealihastrooganov	150	210	12.07	14.55	8.33	1,2
Läätsed tomati ja karriga	150	177	10.09	5.93	21.47	9

teisipäev, 8.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp kalkunilihaga	250	175	8.25	10.39	13.40	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Maasikakissell	100	79	0.17	0.02	19.30	
Kohupiimavaht	50	93	3.24	3.60	11.48	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	688	23.30	21.12	101.43	
Hakklihasupp	250	202	9.50	11.63	15.98	
Rassolnik sealihaga	250	191	9.99	7.63	21.59	1
Kõrvitsapüreesupp	250	179	3.26	11.16	18.89	2,9

kolmapäev, 9.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhefileetükid seesamiseemnetega	50	99	9.43	6.92	0.07	11,4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Kartuli - lillkapsapuder	50	43	1.18	1.97	5.57	2
Keedetud riis köögiviljadega	50	64	1.56	0.53	13.39	
Kapsa-porgandi salat	50	28	0.60	1.15	4.34	
Peet, mais, valge redis, salatitehede segu	50	22	0.88	0.65	4.83	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188	5.60	2.71	33.91	1,2,3,7
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
	Kokku :	666	23.56	27.14	86.04	
Koorene ahjulõhe tilliga	150	408	28.91	32.19	1.14	2,4
Lõhestrooganov	150	285	18.90	20.16	7.58	1,2,3,4,7,8
Kikerhernekaste seentega	150	130	5.39	4.37	15.72	2

neljapäev, 10.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	250	289	12.62	12.71	32.01	
Hapukoore, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Ouna - odravaht	100	125	1.18	0.43	29.32	1
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188	5.60	2.71	33.91	1,2,3,7
Kiivi ja porgandi snäkid	150	61	1.50	0.60	13.80	
	Kokku :	705	21.46	20.45	109.76	
Kana-köögiviljasupp	250	178	9.65	9.03	15.78	
Köögiviljapüreesupp	250	121	3.44	4.73	17.33	2
Seljanka lihata	250	188	2.35	10.07	22.73	

reede, 11.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	203	13.73	11.98	10.80	1,2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Peedisalat õliga	50	31	0.84	1.10	4.57	
Porgand, hapukapsas, tomat, oad	50	13	0.56	0.11	2.71	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	65	188	5.60	2.71	33.91	1,2,3,7
Mandariin ja redise snäkid	150	35	1.27	0.15	7.95	
	Kokku :	672	27.43	26.51	83.24	
Kaliforniapärane sealihakaste	150	205	9.78	15.60	7.24	1,7
Kalkunistrooganov	150	162	10.96	9.63	8.33	1,2
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	186	8.94	7.91	20.72	2

Nädala keskmine :	679	23.71	23.59	95.34
10 päeva keskmine :	681	24.15	23.44	95.45

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.