

## Koolilõuna nädalamenüü 18.10-22.10.2021

### Südalinna Kool

esmaspäev, 18.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunikaste ürtidega	150	154	9.11	10.11	7.02	1,2
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1,3
Keedetud riis köögiviljadega	50	64	1.56	0.53	13.39	
Porgandi - jääkapsasalat	50	29	0.50	1.91	3.00	
Peet, tomat, porru, jõhvikad	50	17	0.69	0.15	3.34	
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	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	694	23.03	22.79	101.12		
Tomatine sealihakaste	150	227	16.27	13.27	10.93	1,2
Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Kikerherne - porgandikarri	150	147	4.23	7.52	15.48	

teisipäev, 19.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsasupp sealihaga	250	228	13.83	13.65	13.56	
Maasika-jogurtidessert	100	233	2.42	11.76	29.06	2
Pria piimatooted	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	720	23.18	28.90	92.33		
Hakkliha - köögiviljasupp	250	248	8.84	14.42	21.61	
Kalkuni - kartulisupp	250	157	14.04	6.71	10.69	
Värskekapsasupp lihata	250	126	2.19	6.53	15.91	

kolmapäev, 20.oktoober	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
Ahjuorgandi ribad	50	25	0.58	0.90	4.37	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Peedi - kurgi salat	50	40	0.70	2.59	3.69	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, her	50	20	1.04	0.16	4.25	
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	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Ploomi ja redise snäkid	150	44	1.27	0.52	9.68	
Kokku :	667	23.64	25.16	90.00		
Hautatud sealihatükid mädarõikakastmes	150	180	10.95	13.41	4.44	2
Hautatud kanalihatükid	50	72	11.61	2.56	0.50	
Läätsed tomati ja karriga	150	177	10.09	5.93	21.47	9

neljapäev, 21.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene lõhesupp	250	175	9.83	7.86	17.52	2,4
Kakao-kohupiimakreem	100	138	12.63	1.14	18.71	2
Aedmarjamoos	30	66	0	0	16.50	
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
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku :	683	33.87	15.70	102.66		
Kalkuni - nuudlisupp	250	135	10.23	3.77	15.72	1
Kartuli - sealihasupp	250	247	16.65	10.96	21.27	1
Karrine kartuli - läätsesupp	250	315	17.37	8.61	42.76	

reed, 22.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ungaripärane kanapajaroo	150	165	8.63	11.50	7.48	
Aurutatud rohelised herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Valge redise - hapukooresalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Hiiinakapsas, kurk, mais, peet	50	22	0.85	0.17	4.34	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Arbus ja kaalika snäkid	150	48	1.12	0.45	10.88	
Kokku :	711	24.37	26.41	96.79		
Hakklihakaste	150	154	5.70	10.90	8.79	1,2
Sealiha-köögiviljakaste	150	142	9.27	8.47	7.75	1,2
Köögiviljakaste	150	98	1.27	5.55	11.61	

Nädala keskmine :	695	25.62	23.79	96.58
10 päeva keskmine :	694	25.04	23.40	98.04

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