

Koolilõuna nädalamenüü 04.10-08.10.2021

Südalinna Kool

esmaspäev, 4.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	157	10.60	9.35	8.09	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedisalat õliga	50	31	0.84	1.10	4.57	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	50	17	1.04	0.14	3.48	
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 salatitehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	699	25.02	22.85	103.73		
Magushapu kanakaste	150	137	10.07	5.52	11.96	
Kalkuni - köögiviljakaste	150	134	11.00	7.32	6.57	1,2
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.17	4.91	7.93	9

teisipäev, 5.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värviline kalasupp kinoaga	250	177	8.76	11.89	10.31	4
Kakaopuding	150	203	4.45	3.79	36.82	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	723	24.61	22.78	105.20		
Kalasupp sulajuustuga	250	245	12.49	14.66	17.31	2,4
Kalasupp tomatiga	250	148	10.78	7.92	8.93	4
Aedvilja - sulajuustusupp	250	178	4.55	12.04	14.38	2,9

kolmapäev, 6.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid	50	82	10.06	4.51	0.30	
Koore - sinepikaste	100	117	1.24	10.21	5.20	1,10,2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud bulgur	50	66	1.73	0.19	13.60	1
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
Soe kummeli - apelsini jook	150	31	0.16	0.02	7.52	
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 kurgi snäkid	150	40	0.98	0.52	8.62	
Kokku :	698	25.00	27.50	90.50		
Hautatud kanalihatükid	50	72	11.61	2.56	0.50	
Hautatud kalkunilihatükid	50	76	10.27	3.76	0.35	
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	163	6.19	6.91	17.05	

neljapäev, 7.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Läätsesupp kanaga	250	286	14.82	16.74	21.43	
Mõnus kohupiimakreem	130	209	5.97	6.58	31.70	2
Pria piimatooted	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku :	715	27.16	26.20	94.85		
Sealiha kartuli - läätsesupp	250	231	11.14	12.59	18.79	
Kalkuni minestroone	250	142	7.73	8.47	9.52	1,9
Kartuli - läätsesupp	250	220	7.86	8.16	28.20	

reed, 8.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunipada köögiviljadega	150	149	10.48	9.48	6.11	2
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	14	0.64	0.09	2.84	
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	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	644	23.73	25.95	81.81		
Kanakaste ürtidega	150	143	11.70	8.42	5.35	1,2
Mehhiko veisehakklihapada	150	155	10.26	6.36	13.99	
Köögivilja vokiroom	150	80	2.17	4.26	10.20	

Nädala keskmine :	696	25.1	25.06	95.22
10 päeva keskmine :	695	25.03	24.50	95.27

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