

Koolilõuna nädalamenüü 17-21.05.2021
Tallinna Südalinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanastrooganov	150	158.71	12.11	8.61	8.50	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	27.54	0.62	1.18	4.44	
Keedetud kurkumiriis	50	68.14	1.35	0.57	14.35	
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60	
Porgandi - porrulaugusalat	50	25.23	0.55	1.19	3.67	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11.15	0.60	0.09	2.19	
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11
Hibiskuse tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99	1,2,3,7
Õun ja lillkapsa snäkid	150	46.58	1.35	0.42	10.88	
Kokku		675.09	25.03	23.58	93.81	
Seene-aedvilja panniroog	150	73.78	2.44	3.63	9.51	11
Sealihaguljašš	150	192.33	8.66	11.62	13.51	1,2
Kalkuni-lillkapsahautis	150	156.23	11.72	9.78	6.77	
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkuni - aedviljasupp	250	180.81	9.27	11.12	12.07	
Rabarberi-rukkivaht	150	186.16	2.52	0.66	43.87	1
Pria piimatooded	150	78.60	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99	1,2,3,7
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53	
Kokku		661.08	22.40	18.47	104.08	
Aedviljapüreesupp sulajuustuga	250	125.28	5.45	4.98	15.76	2
Hapukapsasupp sealihaga	250	180.46	11.83	8.39	14.95	1
Hapukapsasupp (lihata)	250	114.72	1.88	5.41	15.34	1
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ahjulõhefileetükid	50	116.74	11.14	8.02	0.27	4
Valge kaste maitserohelisega	100	83.48	1.90	6.04	5.67	1,2
Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68	
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud täisterariis	50	60.77	1.10	0.83	11.45	
Peedisalat mustsõstraga	50	30.25	0.74	1.11	4.60	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	19.80	1.04	0.16	4.25	
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66	1,2,3,7
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40	
Kokku		674.68	25.26	29.57	80.04	
Köögivilja - läätsegujašš	150	205.13	7.68	8.11	23.30	
Külm heeringakaste	150	211.39	12.28	14.96	4.44	2,3,4
Ahjus küpsetatud valge kalafilee	50	42.89	9.73	0.31	0.15	10,4
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Borš sealihaga	250	191.82	7.58	10.16	17.99	
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72	2
Kakao - jogurtidessert	120	156.20	6.60	3.68	23.44	2
Aedmaasikamoos	10	18.10	0.04	0.00	4.50	
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	117.43	3.42	1.71	21.33	1,2,3,7
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00	
Kokku		706.22	24.58	23.83	98.60	
Köögiviljaborš (lihata)	250	157.82	2.33	7.80	20.16	
Kõrvitsapüreesupp kalkunilihaga	250	175.16	8.25	10.39	13.40	2
Kõrvitsapüreesupp	250	179.35	3.26	11.16	18.89	2,9
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Makaronid veisehakklihaga	250	360.12	14.51	12.19	47.82	1,3
Tomatikaste	50	27.77	0.68	0.83	4.65	
Aurutatud hernes, mais	50	42.25	2.06	0.30	8.58	
Kapsasalat värske kurgiga	50	22.17	0.53	1.35	2.47	
Salatitehete segu, peet, porgand, paprika	50	15.69	0.64	0.61	3.56	
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	117.43	3.42	1.71	21.33	1,2,3,7
Õun ja kaalika snäkid	150	53.18	0.90	0.50	12.90	
Kokku		733.11	24.20	22.69	112.22	
Pasta köögiviljadega	250	350.77	9.75	10.29	54.71	1
Karrine kalkuni - juustukaste	150	146.58	10.21	7.94	9.02	1,2
Keedetud tatar	150	178.85	6.25	2.10	34.81	

Nädala keskmine:	690.03	24.30	23.63	97.75
10 päeva keskmine:	691.73	25.40	23.44	97.57

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