

Koolilõuna nädalamenüü 24.09 - 28.05.2020

Tallinna Südalinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Koorene kalkunikaste	150	144.35	9.41	7.96	9.31	1,2
Aurutatud brokoli ja rohelised oad	50	14.50	1.19	0.11	2.94	
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60	
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65	
Valge redise - porgandisalat	50	13.76	0.50	0.13	3.14	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	15.68	0.63	0.20	3.50	
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99	1,2,3,7
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00	
Kokku		681.32	23.04	21.02	103.88	
Läätsed tomati ja karriga	150	177.23	10.09	5.93	21.47	9
Sealihakaste ürtidega	150	181.90	8.99	13.31	7.05	1,2
Veiseliha - mädarõikakaste	150	214.11	8.47	14.88	12.34	1,2
Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Veisehakklihasupp läätsedega	250	237.27	13.65	13.80	15.55	
Puuviljasalat	150	62.63	0.74	0.52	15.27	
Vaniljekaste	20	24.56	0.60	0.50	4.31	2
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	190.82	5.55	2.78	34.66	1,2,3,7
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20	
Kokku		649.67	26.06	21.92	89.83	
Kartulipüreesupp seentega	250	164.77	3.49	9.07	18.42	2
Hermesupp sealihaga	250	268.37	13.24	12.91	27.09	1
Kana - riisisupp	250	299.51	12.20	16.67	26.53	
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud sealiihatükid sinepiga	50	93.49	10.13	5.63	0.74	10
Šampinjoniakaste	100	84.47	1.16	7.21	3.91	1,2
Ahju-porgandi ribad	50	25.41	0.58	0.90	4.37	
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud makaronid	50	79.84	2.08	1.47	14.30	1,3
Hapukapsa - peedisalat	50	27.19	0.60	1.10	3.76	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	19.80	1.04	0.16	4.25	
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	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)	70	205.49	5.98	2.99	37.32	1,2,3,7
Pirn ja redise snäkid	150	43.43	1.05	0.38	10.58	
Kokku		706.21	25.37	27.55	92.06	
Ahjuköögiviljad sinepi ja tüümianiga	150	125.67	2.10	6.03	17.29	10
Hautatud kanalihatükid	50	71.71	11.61	2.56	0.50	
Kalkunipada köögiviljadega	150	149.46	10.49	9.49	6.11	2
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Selge kalasupp	250	154.75	9.14	6.65	15.46	4
Marjatarretis	150	160.33	3.83	0.02	35.71	
Vahukoor kookoshelvestega	20	72.67	0.52	7.20	1.47	2
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	161.46	4.70	2.35	29.33	1,2,3,7
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48.23	1.13	0.45	10.88	
Kokku		676.04	24.05	20.42	99.48	
Tomati-basiilikupüreesupp	250	154.52	2.52	9.06	16.89	
Selge kalasupp	250	154.75	9.14	6.65	15.46	4
Koorene kalasupp	250	159.89	13.90	6.67	11.58	2,4
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	
Köögivilja-kikerhernekarri kanalihaga	150	155.61	10.26	8.38	10.17	
Röstitud juurseller	50	28.99	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud täisterariis	50	60.77	1.10	0.83	11.45	
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat hernestega	50	36.77	0.61	2.20	4.33	
Redis, kurk, peet, mais	50	20.98	0.78	0.15	4.38	
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48	11
Piparmündi 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
Pirn ja salatitele snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19	
Kokku		678.49	23.61	24.89	96.04	
Kikerherne - porgandikarri	150	147.00	4.23	7.52	15.48	
Koorene sealihakaste	150	140.73	10.35	8.83	5.33	1,2
Hakklihakaste köögiviljadega	150	251.27	9.85	20.75	6.76	

Nädala keskmine:	678.35	24.43	23.16	96.26
10 päeva keskmine:	684.19	24.36	23.39	97.00

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 piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.