

Koolieine nädalamenüü 24.05-28.05.2021

Südalinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lillkapsapüreesupp	200	97.82	1.96	8.15	5.38	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66	1
Mangosmuuti	130	71.83	3.28	2.54	9.62	2
Karamelliseeritud müsli	20	89.70	2.63	3.22	13.42	1,6
Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33	1,2,3,7
Kokku		420.24	12.77	15.93	58.41	

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	130	123.88	10.14	7.30	4.64	1,2
Ahjukartulid	130	168.27	3.70	3.55	31.35	
Kõrvitsa - kaalikasalat	50	69.39	0.48	4.74	6.78	
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00	1,2,3,7
Kokku		452.47	16.98	17.01	59.48	

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkuni - klimbisupp	200	173.824	11.026	6.509	18.372	1,2,3
Jõhvika-mannavaht	100	99.895	1.08	0.215	23.48	1
Piim, R2,5%	50	26.5	1.5	1.25	2.4	2
Leivatoode	30	88.069	2.563	1.282	15.996	1,2,3,7
Kokku		388.29	16.17	9.26	60.25	

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Makaronid sealihaga	200	285.40	11.60	9.45	38.26	1,3
Jääsalat tomatiga	50	17.37	0.49	1.10	1.61	
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43	
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00	1,2,3,7
Kokku		429.71	14.95	11.83	65.28	

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakkliha-köögiviljapada	130	99.52	5.03	6.23	7.21	
Keedetud kartulid	130	135.23	3.46	0.18	30.76	
Peedisalat õunaga	50	38.55	0.49	2.13	4.62	
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33	1,2,3,7
Kokku		393.58	12.50	10.39	64.63	

Nädala keskmine:	416.86	14.67	12.88	61.61
10 päeva keskmine:	417.13	14.53	13.05	61.37

Menüüs võib esineda muutusi.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt madli.martverk@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.

Kool

Koolisöökla juhataja