

Koolilõuna nädalamenüü 20.09 - 24.09.2021
Tallinna Südalinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Koorene kalkunikaste	150	144	9.41	7.96	9.31	1,2
Aurutatud brokoli ja rohelised oad	50	15	1.19	0.11	2.94	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.14	
Peet, kaalikas, porru, jöhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	37	0.10	0.04	8.73	
Pria piimatooted	kuni 250					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		658	23.23	21.71	96.29	
Sealihakaste ürtidega	150	182	8.99	13.31	7.05	1,2
Veiseliha - mädarõikakaste	150	214	8.47	14.88	12.34	1,2
Suvikõrvitsahautis	150	89	2.52	3.35	13.53	
Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Veisehakklihasupp läätsedega	250	237	13.65	13.80	15.55	
Puuviljasalat	150	63	0.74	0.52	15.27	
Vaniljekaste	30	37	0.90	0.75	6.46	2
Pria piimatooted	150	79	4.62	3.75	6.84	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		674	26.84	22.31	93.83	
Hernesupp sealihaga	250	246	13.24	10.42	27.09	1
Hernesupp lihata	250	223	5.90	10.71	28.11	1
Kartuli - läätsesupp	250	220	7.86	8.16	28.20	
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud sealihatükid sinepiga	50	93	10.13	5.62	0.74	10
Šampinjoniaste	100	84	1.16	7.21	3.91	1,2
Ahju-porgandi ribad	50	25	0.58	0.90	4.37	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1,3
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hapukapsa - peedisalat	50	27	0.60	1.10	3.76	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	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	kuni 250					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		687	25.29	25.19	92.43	
Hautatud kanalihatükid	50	72	11.61	2.56	0.50	
Kalkunipada köögiviljadega	150	149	10.48	9.48	6.11	2
Kikerherne - porgandikarri	150	147	4.23	7.52	15.48	
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Selge kalasupp	250	155	9.14	6.65	15.46	4
Marjatarretis	150	160	3.83	0.02	35.71	
Vahukoore	25	88	0.62	8.75	1.75	2
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
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48	1.12	0.45	10.88	
Kokku		704	24.62	22.12	101.73	
Kalasupp tomatiga	250	148	10.78	7.92	8.93	4
Koorene kalasupp	250	160	13.90	6.67	11.58	2,4
Värskekapsasupp lihata	250	126	2.19	6.53	15.91	
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana-liilkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud täisterariis	50	61	1.10	0.83	11.44	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Porgandisalat hernerestega	50	37	0.61	2.20	4.33	
Redis, kurk, peet, mais	50	21	0.78	0.15	4.38	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Piparmündi tee	150	18	0.00	0.00	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku		689	26.59	27.33	90.94	
Koorene sealihakaste	150	141	10.35	8.83	5.33	1,2
Hakklihakaste köögiviljadega	150	174	6.70	13.47	6.76	
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	163	6.19	6.91	17.05	

Nädala keskmine:	682	25.31	23.73	95.04
10 päeva keskmine:	679	24.41	23.54	95.17

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.