

Koolieine nädalamenüü 08.04.2024 - 12.04.2024

esmaspäev, 8.aprill		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Läätsesupp kanalihaga		200	255	13.54	14.44	18.59	2
Keefiri - mangokokteil		130	72	3.28	2.54	9.62	2
Röstitud kaerahelbed		10	41	1.17	1.40	6.37	1;2
Leivatoode		30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	Kokku :	455		20.45	19.39	50.55	

teisipäev, 9.aprill		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid kalkunilihaga		200	279	11.79	8.42	38.63	1
Kirju punasekapsasalat		50	25	0.57	1.38	3.19	
Mahlajook		150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode		30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	Kokku :	426		14.84	10.83	66.41	

kolmapäev, 10.aprill		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega		130	144	7.82	9.91	6.27	1;2
Keedetud tatar		130	155	5.41	1.82	30.17	
Porgandisalat hernestega		50	37	0.60	2.20	4.31	
Maitsevesi		150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode		30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	Kokku :	425		16.39	15.08	57.43	

neljapäev, 11.aprill		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhepajatoit kanaga		200	162	10.46	6.40	17.03	
Peedisalat õunaga		50	39	0.48	2.13	4.62	
Mahlajook		150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode		50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Kokku :	380		15.06	10.23	56.89	

reedes, 12.aprill		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste köögiviljadega		130	152	5.85	11.69	6.10	
Keedetud riis		130	168	3.28	1.41	35.49	
Valge redise salat maitserohelisega		50	19	0.51	1.31	1.73	
Kummeli tee		150	18	0	0	4.49	
Leivatoode		20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
	Kokku :	414		11.28	15.08	58.46	

Nädala keskmine :	420	15.6	14.12	57.95
10 päeva keskmine :	419	15.67	13.56	58.36

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.

Kool

Koolisöökla juhataja