

## Koolieine nädalamenüü 02.09.2024 - 06.09.2024

vanus 7-9

esmaspäev, 2.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - läätsesupp	200	188	6.13	8.52	21.21	
Kirsi - jogurtidessert	150	161	7.08	3.13	25.79	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Kokku :	435	435	15.67	12.66	62.97	

teisipäev, 3.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatra - köögiviljasegadik	200	279	7.00	11.33	39.28	
Punapeedi - rohelinehernesalat	50	47	1.07	2.61	4.98	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Kokku :	448	448	10.55	14.97	68.85	

kolmapäev, 4.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sinepi-koorekaste kalkunilihaga	130	109	7.48	5.81	6.78	1;10;2
Keedetud riis	130	168	3.28	1.41	35.49	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Kokku :	402	402	13.75	10.83	62.82	

neljapäev, 5.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha ahjuroog	200	204	13.20	8.51	19.70	2;3
Punasekapsasalat	50	35	0.81	2.35	3.10	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kokku :	386	386	18.21	12.68	50.13	

reede, 6.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakkliihaguljašš	130	138	4.71	10.01	7.48	1;2
Keedetud tatar	130	155	5.41	1.82	30.17	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Kokku :	431	431	13.46	15.02	60.97	

Nädala keskmine :	420	14.33	13.23	61.15
10 päeva keskmine :				

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