

Koolieine nädalamenüü 09.09.2024 - 13.09.2024

vanus 7-9

esmaspäev, 9.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp lihata	200	113	1.67	7.30	11.66	
Mustika-kamasmuuti	150	157	4.96	3.06	28.35	1;2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kokku :	413		10.73	12.04	66.63	

teisipäev, 10.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	200	298	12.76	12.46	35.02	2
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Kokku :	425		15.34	14.63	58.68	

kolmapäev, 11.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pasta punaste ubade ja suvikõrvitsaga	200	306	10.92	7.32	49.81	1
Kapsasalat värskel tomatiga	50	26	0.49	1.85	2.40	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Kokku :	393		13.15	9.98	63.57	

neljapäev, 12.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatar kana ja köögiviljadega	200	283	13.14	12.51	31.36	
Peedisalat õunaga	50	39	0.48	2.13	4.62	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Kokku :	430		15.69	15.50	57.91	

reede, 13.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha pajaroog kartuli ja köögiviljadega	200	205	8.27	10.15	21.69	
Koorene porgandisalat	50	18	0.61	0.30	3.67	2
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kokku :	385		12.98	12.13	56.47	

Nädala keskmine :	409	13.58	12.86	60.65
10 päeva keskmine :	415	13.96	13.05	60.90

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com

Joojivesi 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