

Koolieine nädalamenüü 11.11.2024 - 15.11.2024

vanus 7-9

| esmaspäev, 11.november | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lillkapsapüreesupp | 200 | 98 | 1.96 | 8.15 | 5.38 | 2 |
| Rõstitud sepikukuubikud | 10 | 41 | 2.11 | 0.65 | 6.15 | 1;2 |
| Marja-jogurtidessert müsliga | 120 | 213 | 5.88 | 10.26 | 24.73 | 1;2;6 |
| Leivatoode | 40 | 115 | 3.28 | 1.34 | 21.30 | 1;11;2 |
| Kokku : | 467 | | 13.23 | 20.40 | 57.56 | |

| teisipäev, 12.november | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kartulivormiroog | 200 | 230 | 10.43 | 5.02 | 36.65 | 10;2;3 |
| Hiinakapsasalat maisiga | 50 | 33 | 0.88 | 2.18 | 2.86 | |
| Mahlajook | 150 | 36 | 0.02 | 0.02 | 8.62 | |
| Leivatoode | 30 | 86 | 2.46 | 1.01 | 15.97 | 1;11;2 |
| Kokku : | 385 | | 13.79 | 8.23 | 64.10 | |

| kolmapäev, 13.november | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Tomatine hakklihakaste | 130 | 118 | 7.92 | 7.16 | 5.84 | |
| Keedetud makaronid | 130 | 208 | 5.41 | 3.82 | 37.18 | 1 |
| Punasekapsasalat | 50 | 35 | 0.81 | 2.35 | 3.10 | |
| Maitsevesi | 150 | 3 | 0.10 | 0.14 | 0.71 | |
| Leivatoode | 25 | 72 | 2.05 | 0.84 | 13.31 | 1;11;2 |
| Kokku : | 435 | | 16.29 | 14.31 | 60.14 | |

| neljapäev, 14.november | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Makaronid kalkunilihaga | 200 | 279 | 11.79 | 8.42 | 38.63 | 1 |
| Peedisalat õunaga | 50 | 39 | 0.48 | 2.13 | 4.62 | |
| Mahlajook | 150 | 36 | 0.02 | 0.02 | 8.62 | |
| Leivatoode | 20 | 57 | 1.64 | 0.67 | 10.65 | 1;11;2 |
| Kokku : | 411 | | 13.93 | 11.24 | 62.52 | |

| reede, 15.november | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-----------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Sealiha-kartulivorm | 200 | 234 | 16.04 | 9.62 | 21.80 | 2;3 |
| 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 : | 414 | | 20.75 | 11.60 | 56.58 | |

| | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine : | 422 | 15.6 | 13.16 | 60.18 |
| 10 päeva keskmine : | 418 | 15.35 | 12.98 | 60.00 |

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 koolinädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja