

Koolieine nädalamenüü 25.11.2024 - 29.11.2024

vanus 7-9

esmaspäev, 25.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsasupp lihata	200	130	1.86	8.25	13.37	
Kohupiimakreem riivleivaga	100	249	12.10	8.36	31.94	1;2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
Leivatoode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Kokku :	458		15.27	17.11	62.30	

teisipäev, 26.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kuskuss köögiviljadega	200	279	7.00	11.26	38.74	1
Peedisalat õunaga	50	39	0.48	2.13	4.62	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Kokku :	396		8.73	13.91	59.97	

kolmapäev, 27.november	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		13.75	10.83	62.82	

neljapäev, 28.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatrarooq sealihaga	200	250	13.12	8.02	32.81	
Hiiinakapsasalat 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 :	405		16.48	11.23	60.26	

reede, 29.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste	130	135	4.99	9.46	7.86	1;2
Keedetud makaronid	130	208	5.41	3.82	37.18	1
Kaalikasalat apelsinidega	50	36	0.53	2.11	4.44	
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Kokku :	440		12.16	15.89	61.96	

Nädala keskmine :	421	13.28	13.79	61.46
10 päeva keskmine :	413	13.09	13.44	60.58

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