

## Koolieine nädalamenüü 16.12.2024 - 20.12.2024

vanus 7-9

esmaspäev, 16.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp lihata	200	113	1.67	7.30	11.66	
Marja-keefirikohtel	150	133	3.83	2.84	22.72	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kokku :	390	390	9.60	11.82	61.00	

teisipäev, 17.detsember	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	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Kokku :	439	439	15.75	14.80	61.34	

kolmapäev, 18.detsember	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 värske 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	393	13.15	9.98	63.57	

neljapäev, 19.detsember	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	430	15.69	15.50	57.91	

reede, 20.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Jõulukook	120	324	5.94	15.27	41.60	1;2;3
Piim, R 2,5%	150	80	4.50	3.75	7.20	2
Kokku :	403	403	10.44	19.02	48.80	

Nädala keskmine :	411	12.93	14.22	58.52
10 päeva keskmine :	410	13.36	13.74	58.65

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 nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja