

Koolieine nädalamenüü 06.01.2025 - 10.01.2025

vanus 7-9

esmaspäev, 6.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp lihata	200	178	4.72	8.57	22.49	1
Marja-kakao smuuti	150	76	1.63	0.79	15.61	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kokku :	398		10.45	11.04	64.72	

teisipäev, 7.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaroniroog juustuga	200	351	13.39	13.41	43.53	1;2;3
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Kokku :	449		15.02	14.08	64.71	

kolmapäev, 8.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha pajaroog kartuli ja köögiviljadega	200	205	8.27	10.15	21.69	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kokku :	373		13.27	12.07	53.37	

neljapäev, 9.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatar hakklühaga	200	297	11.58	12.43	36.13	
Porgandi-maisisalat	50	29	0.58	1.21	4.62	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Kokku :	444		15.54	15.12	62.76	

reede, 10.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega	130	144	7.82	9.91	6.27	1;2
Keedetud riis	130	168	3.28	1.41	35.49	
Valge redise - hapukooresalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Kokku :	430		13.80	13.71	62.87	

Nädala keskmine :	419	13.62	13.2	61.69	
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 nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja