

Koolieine nädalamenüü 13.01.2025 - 17.01.2025

vanus 7-9

esmaspäev, 13.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kaalikapüreesupp	200	133	2.27	8.29	13.83	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Puuvilja - jogurtikokteil	150	111	4.46	3.48	15.27	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kokku :	430		12.94	14.10	61.87	

teisipäev, 14.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartulivormiroog	200	230	10.43	5.02	36.65	10;2;3
Peedisalat õliga	50	45	0.84	2.60	4.57	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Kokku :	411		14.16	8.82	68.47	

kolmapäev, 15.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha - riisiroog köögiviljadega	200	304	10.78	13.86	34.98	
Valge redise - õunasalat	50	22	0.32	1.10	3.24	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Kokku :	420		12.76	15.65	57.49	

neljapäev, 16.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid kalkunilihaga	200	279	11.79	8.42	38.63	1
Kaalikasalat apelsinidega	50	36	0.53	2.11	4.44	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Kokku :	433		15.70	12.01	65.08	

reede, 17.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	130	153	8.50	9.98	7.39	2
Keedetud riis	130	168	3.28	1.41	35.49	
Porgandisalat jöhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Kokku :	433		13.85	14.52	61.89	

Nädala keskmine :	425	13.88	13.02	62.96
10 päeva keskmine :	422	13.75	13.11	62.33

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