

Koolieine nädalamenüü 27.01.2025 - 31.01.2025

vanus 7-9

esmaspäev, 27.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - sealihasupp	200	214	15.40	9.39	17.52	1
Marja-keefirikohtei	150	133	3.83	2.84	22.72	2
Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Kokku :	419		21.28	13.07	53.55	

teisipäev, 28.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja - tatraroog hakklihaga	200	217	13.01	3.75	34.25	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Kokku :	376		15.92	7.24	62.71	

kolmapäev, 29.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsa-kartulivorm	200	253	5.17	14.37	27.11	1;2
Peedisalat õliga	50	45	0.84	2.60	4.57	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Kokku :	387		8.57	18.12	48.36	

neljapäev, 30.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid kanahakklihaga	200	285	10.35	9.66	38.84	1
Punasekapsasalat	50	35	0.81	2.35	3.10	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Kokku :	399		12.41	12.53	58.55	

reede, 31.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kuskuss köögiviljadega	200	279	7.00	11.26	38.74	1
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kokku :	460		11.91	14.09	71.50	

Nädala keskmine :	408	14.02	13.01	58.93
10 päeva keskmine :	412	13.54	13.09	60.60

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt:

tootearendus@balticrest.com

Jooživési 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