

Koolieine nädalamenüü 10.02.2025 - 14.02.2025

Grupp

vanus 7-9

esmaspäev, 10.veebruar		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp lihata		200	113	1.67	7.30	11.66	
Kirsi - jogurtidessert		120	129	5.67	2.50	20.63	2
Leivatoode		50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Kokku :	385		11.44	11.48	58.91	

teisipäev, 11.veebruar		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makariroog juustuga		200	351	13.39	13.41	43.53	1;2;3
Porgandisalat jõhvikatega		50	37	0.43	2.46	3.87	
Mahlajook		150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode		15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
	Kokku :	467		15.07	16.39	64.01	

kolmapäev, 12.veebruar		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašš		130	169	7.57	10.09	12.14	1;2
Keedetud tatar		130	155	5.41	1.82	30.17	
Peedisalat õliga		50	45	0.84	2.60	4.57	
Maitsevesi		150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode		20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
	Kokku :	429		15.56	15.32	58.24	

neljapäev, 13.veebruar		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - kartuliroog		200	219	13.73	7.39	25.58	
Punasekapsasalat		50	35	0.81	2.35	3.10	
Maitsevesi		150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode		50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Kokku :	400		18.74	11.56	56.01	

reede, 14.veebruar		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste		130	99	7.43	5.68	4.97	1;2
Keedetud kartulid		130	135	3.46	0.18	30.76	
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga		50	34	0.91	2.18	3.07	
Piparmündi tee		150	18	0	0	4.49	
Leivatoode		35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
	Kokku :	388		14.67	9.22	61.92	

Nädala keskmine :	414	15.1	12.79	59.82
10 päeva keskmine :	413	14.04	13.66	58.86

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