

Koolieine nädalamenüü 12.05.2025 - 16.05.2025

vanus 7-9

esmaspäev, 12.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp spinatiga	200	230	7.93	17.30	12.08	
Banaani-maasika kakaosmuuti	150	104	4.19	3.08	14.67	2
Leivatoode	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Kokku :	464		15.81	21.89	50.71	

teisipäev, 13.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli-juusturoog	200	196	8.49	6.53	27.23	2;9
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kokku :	376		13.57	10.53	57.42	

kolmapäev, 14.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatra - köögiviljasegadi (vegan)	200	279	7.00	11.33	39.28	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Kokku :	386		9.16	12.15	61.68	

neljapäev, 15.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisiroog hakklihaga	200	246	8.39	12.25	26.33	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Kokku :	404		12.16	13.67	57.70	

reede, 16.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	130	135	7.68	9.27	5.64	1;2
Ahjukartulid ürtidega	130	168	3.70	3.55	31.35	
Kõrvitsa - õunasalat	50	23	0.31	0.59	4.51	
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Kokku :	430		14.15	14.42	61.96	

Nädala keskmine :	412	12.97	14.53	57.89
10 päeva keskmine :	410	13.50	13.77	58.41

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