

Koolieine nädalamenüü 03.06.2024 - 07.06.2024

vanus 7-9

esmaspäev, 3.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Brokolipüreesupp	200	149	3.69	8.89	15.20	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Keefiri - mangokokteil	120	66	3.03	2.34	8.88	2
Rõstitud kaerahelbed	15	62	1.75	2.11	9.55	1;2
Leivatoode	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Kokku :	420	420	13.45	15.17	58.41	

teisipäev, 4.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaroniroog juustuga	200	351	13.39	13.41	43.53	1;2;3
Porgandi - jääkapsasalat	50	29	0.50	1.91	3.00	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Kokku :	459	459	15.14	15.84	63.14	

kolmapäev, 5.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekastet	130	143	9.58	7.00	10.50	
Ahjukartulid ürtidega	130	168	3.70	3.55	31.35	
Valge redise - hapukoosalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Kokku :	412	412	15.18	12.62	60.27	

neljapäev, 6.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatar kalkuni ja köögiviljadega	200	278	12.96	12.01	31.36	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Kokku :	432	432	17.63	13.88	60.15	

reede, 7.juuni	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	
Kapsasalat kõrvitsaga	50	26	0.48	1.83	2.49	
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Kokku :	414	414	13.22	13.82	59.39	

Nädala keskmine :	428	14.92	14.27	60.27
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 koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja