

Koolieine nädalamenüü 06.05.2024 - 10.05.2024

esmapäev, 6.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Juurviljapüreesupp	200	153	2.67	10.34	13.83	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Kirsi-jogurtikokteil	120	115	3.04	2.27	20.60	2
Röstitud kaerahelbed	20	83	2.33	2.81	12.73	1;2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Kokku :	450	450	11.79	16.74	63.96	

teisipäev, 7.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatra - köögiviljasegadik (vegan)	200	279	7.00	11.33	39.28	
Valge redise - kurgisalat	50	7	0.43	0.05	1.49	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Kokku :	394	394	9.50	12.24	62.70	

kolmapäev, 8.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuniguljašš	130	160	7.68	9.04	12.04	1;2
Keedetud riis	130	168	3.28	1.41	35.49	
Kirju punasekapsasalat	50	25	0.57	1.38	3.19	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Kokku :	442	442	14.09	12.98	67.40	

neljapäev, 9.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha ahjuroog	200	204	13.20	8.51	19.70	2;3
Peedisalat õunaga	50	39	0.48	2.13	4.62	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kokku :	423	423	17.80	12.34	59.56	

reede, 10.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - paprikakaste	130	108	7.73	6.25	5.59	1;2
Keedetud tatar	130	155	5.41	1.82	30.17	
Kapsasalat värskel kurgiga	50	22	0.53	1.35	2.47	
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Kokku :	418	418	16.95	10.76	64.02	

Nädala keskmine :	425	14.03	13.01	63.53
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