

## Koolieine nädalamenüü 30.09.2024 - 04.10.2024

### Grupp

vanus 7-9

esmaspäev, 30.september						
	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp lihata	200	178	4.72	8.57	22.49	1
Marja-kakao smuuti	150	76	1.63	0.79	15.61	
Leivatoode	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Kokku :	384		10.04	10.87	62.06	

teisipäev, 1.oktoober						
	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaroniroog juustuga	200	351	13.39	13.41	43.53	1;2;3
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Kokku :	449		15.02	14.08	64.71	

kolmapäev, 2.oktoober						
	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha pajaroog kartuli ja köögiviljadega	200	205	8.27	10.15	21.69	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kokku :	373		13.27	12.07	53.37	

neljapäev, 3.oktoober						
	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatar hakklihaga	200	297	11.58	12.43	36.13	
Porgandi-maisalat	50	29	0.58	1.21	4.62	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Kokku :	444		15.54	15.12	62.76	

reede, 4.oktoober						
	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - paprikakaste	130	108	7.73	6.25	5.59	1;2
Keedetud riis	130	168	3.28	1.41	35.49	
Valge redise - hapukooresalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Kokku :	380		13.30	9.88	59.53	

Nädala keskmine :	406	13.43	12.4	60.49
10 päeva keskmine :	404	13.30	12.68	59.29

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