

Koolieine nädalamenüü 07.10.2024 - 11.10.2024

vanus 7-9

| esmaspäev, 7.oktoober | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kaalikapüreesupp | 200 | 133 | 2.27 | 8.29 | 13.83 | 2 |
| Röstitud sepikukuubikud | 10 | 41 | 2.11 | 0.65 | 6.15 | 1;2 |
| Puuvilja - jogurtikokteil | 150 | 111 | 4.46 | 3.48 | 15.27 | 2 |
| Leivatoode | 35 | 101 | 2.87 | 1.18 | 18.63 | 1;11;2 |
| Kokku : | 387 | | 11.71 | 13.60 | 53.88 | |

| teisipäev, 8.oktoober | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-----------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kartulivormiroog | 200 | 230 | 10.43 | 5.02 | 36.65 | 10;2;3 |
| Peedisalat õliga | 50 | 45 | 0.84 | 2.60 | 4.57 | |
| Mahlajook | 150 | 36 | 0.02 | 0.02 | 8.62 | |
| Leivatoode | 40 | 115 | 3.28 | 1.34 | 21.30 | 1;11;2 |
| Kokku : | 425 | | 14.57 | 8.98 | 71.14 | |

| kolmapäev, 9.oktoober | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Sealiha - riisiroog köögiviljadega | 200 | 314 | 11.08 | 13.94 | 37.04 | |
| Valge redise - õunasalat | 50 | 22 | 0.32 | 1.10 | 3.24 | |
| Mahlajook | 150 | 36 | 0.02 | 0.02 | 8.62 | |
| Leivatoode | 30 | 86 | 2.46 | 1.01 | 15.97 | 1;11;2 |
| Kokku : | 459 | | 13.88 | 16.07 | 64.87 | |

| neljapäev, 10.oktoober | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Makaronid kalkunilihaga | 200 | 279 | 11.79 | 8.42 | 38.63 | 1 |
| Kõrvitsa - kaalikasalat | 50 | 35 | 0.40 | 1.08 | 6.41 | |
| Maitsevesi | 150 | 3 | 0.10 | 0.14 | 0.71 | |
| Leivatoode | 30 | 86 | 2.46 | 1.01 | 15.97 | 1;11;2 |
| Kokku : | 403 | | 14.75 | 10.65 | 61.72 | |

| reed, 11.oktoober | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Karrine kanakaste | 130 | 153 | 8.50 | 9.98 | 7.39 | 2 |
| Keedetud riis | 130 | 168 | 3.28 | 1.41 | 35.49 | |
| Porgandisalat jõhvikatega | 50 | 37 | 0.43 | 2.46 | 3.87 | |
| Kummeli tee | 150 | 18 | 0 | 0 | 4.49 | |
| Leivatoode | 15 | 43 | 1.23 | 0.50 | 7.99 | 1;11;2 |
| Kokku : | 419 | | 13.44 | 14.35 | 59.23 | |

| | | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|--|
| Nädala keskmine : | 419 | 13.67 | 12.73 | 62.17 | |
| 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 nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja