

## Koolieine nädalamenüü 14.10.2024 - 18.10.2024

vanus 7-9

esmaspäev, 14.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp lihata	200	113	1.67	7.30	11.66	
Mustsõstra-kamasmuuti	150	159	5.14	3.03	29.13	1;2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kokku :	415		10.91	12.01	67.41	

teisipäev, 15.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli panniroog brokoliga	200	164	5.10	5.55	25.85	
Punapeedi - rohelinehernesalat	50	47	1.07	2.61	4.98	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kokku :	391		10.29	9.86	66.07	

kolmapäev, 16.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuniguljašš	130	160	7.68	9.04	12.04	1;2
Keedetud tatar	130	155	5.41	1.82	30.17	
Punasekapsasalat	50	35	0.81	2.35	3.10	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Kokku :	410		15.64	14.02	56.67	

neljapäev, 17.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - ananassi kaste	130	114	4.98	4.80	12.92	
Keedetud riis	130	168	3.28	1.41	35.49	
Porgandi - lillkapsasalat	50	34	0.52	2.17	3.65	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Kokku :	395		10.03	8.90	68.67	

reed, 18.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Magushapu sealihakaste	130	210	13.49	13.09	9.95	
Keedetud pärl kuskuss	130	163	4.99	3.38	28.43	1
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	50	34	0.91	2.18	3.07	
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Kokku :	468		20.62	19.15	53.93	

Nädala keskmine :	416	13.5	12.79	62.55
10 päeva keskmine :	418	13.59	12.76	62.36

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto: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