

Koolieine nädalamenüü 28.10.2024 - 01.11.2024

vanus 7-9

esmaspäev, 28.oktoober		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanasupp spinatiga		200	230	7.93	17.30	12.08	
Banaani-maasika kakaosmuuti		150	104	4.19	3.08	14.67	2
Leivatoode		45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
	Kokku :	464	464	15.81	21.89	50.71	

teisipäev, 29.oktoober		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kartuli-juusturoog		200	196	8.49	6.53	27.23	2;9
Hiinakapsasalat maisiga		50	33	0.88	2.18	2.86	
Maitsevesi		150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode		50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Kokku :	376	376	13.57	10.53	57.42	

kolmapäev, 30.oktoober		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Tatra - köögiviljasegadik (vegan)		200	279	7.00	11.33	39.28	
Valge redise - porgandisalat		50	14	0.50	0.13	3.13	
Mahlajook		150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode		20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
	Kokku :	386	386	9.16	12.15	61.68	

neljapäev, 31.oktoober		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Riisiroog hakklihaga		200	246	8.39	12.25	26.33	
Peedisalat jogurtiga		50	22	0.88	0.22	4.12	2
Mahlajook		150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode		35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
	Kokku :	404	404	12.16	13.67	57.70	

reede, 1.november		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune sealihakaste		130	135	7.68	9.27	5.64	1;2
Ahjukartulid ürtidega		130	168	3.70	3.55	31.35	
Kõrvitsa - õunasalat		50	23	0.31	0.59	4.51	
Hibiskuse tee		150	18	0	0	4.49	
Leivatoode		30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	Kokku :	430	430	14.15	14.42	61.96	

Nädala keskmine :	412	12.97	14.53	57.89
10 päeva keskmine :	415	13.28	13.63	60.13

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