

Koolieine nädalamenüü 23.09.2024 - 27.09.2024

vanus 7-9

esmaspäev, 23.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsasupp lihata	200	130	1.86	8.25	13.37	
Banaani-maasikasmuuti pähklitega	150	114	4.20	5.35	12.84	2;8
Leivatoode	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Kokku :	374	374	9.75	15.11	50.17	

teisipäev, 24.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatrarooog köögiviljadega	200	268	8.63	7.47	42.20	
Punasekapsasalat	50	35	0.81	2.35	3.10	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Kokku :	396	396	11.10	10.51	64.57	

kolmapäev, 25.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapada	130	94	6.62	5.13	6.36	9
Keedetud riis	130	168	3.28	1.41	35.49	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Kokku :	385	385	13.34	9.87	61.39	

neljapäev, 26.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid sealihaga	200	287	11.67	9.47	38.63	1
Peedisalat õunaga	50	39	0.48	2.13	4.62	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Kokku :	419	419	13.81	12.29	62.52	

reede, 27.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Azuu veiselihast	200	256	13.26	15.09	16.73	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kokku :	435	435	17.84	16.96	51.81	

Nädala keskmine :	402	13.17	12.95	58.09
10 päeva keskmine :	413	13.56	14.07	58.10

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