

Koolieine nädalamenüü 21.04.2025 - 25.04.2025

vanus 7-9

esmaspäev, 21.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõõgiviljapüreesupp	200	81	1.70	3.70	10.95	2.00
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Puuvilja - jogurtikokteil	150	111	4.46	3.48	15.27	2.00
Leivatooded	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kokku :	377		12.37	9.51	58.99	

teisipäev, 22.aprill	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	
Piim, R 2,5%	150	80	4.50	3.75	7.20	2.00
Leivatooded	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Kokku :	426		17.82	12.21	61.73	

kolmapäev, 23.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha - riisiroog kõõgiviljadega	200	304	10.78	13.86	34.98	
Valge redise - õunasalat	50	22	0.32	1.10	3.24	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatooded	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Kokku :	435		13.17	15.82	60.15	

neljapäev, 24.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid kalkunilihaga	200	279	11.79	8.42	38.63	1.00
Kaalikasalat jõhvikatega	50	17	0.43	0.17	4.12	
Piim, R 2,5%	150	80	4.50	3.75	7.20	2.00
Leivatooded	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Kokku :	461		19.18	13.35	65.92	

reede, 25.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	130	153	8.50	9.98	7.39	2.00
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	
Leivatooded	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Kokku :	433		13.85	14.52	61.89	

Nädala keskmine :	426	15.28	13.08	61.74
10 päeva keskmine :	411	13.88	12.79	59.93

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