

Koolieine nädalamenüü 09.12.2024 - 13.12.2024

vanus 7-9

esmaspäev, 9.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - läätsesupp	200	188	6.13	8.52	21.21	
Kirsi-banaani keefirikokteil	150	91	4.18	3.08	11.68	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kokku :	422		14.41	13.28	59.51	

teisipäev, 10.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatra - köögiviljasegadik (vegan)	200	279	7.00	11.33	39.28	
Peedisalat õliga	50	45	0.84	2.60	4.57	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Kokku :	403		9.09	14.45	60.46	

kolmapäev, 11.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sinepi-koorekaste kalkunilihaga	130	109	7.48	5.81	6.78	1;10;2
Keedetud riis	130	168	3.28	1.41	35.49	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Kokku :	388		13.34	10.66	60.16	

neljapäev, 12.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha ahjuroog	200	204	13.20	8.51	19.70	2;3
Punasekapsasalat	50	35	0.81	2.35	3.10	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kokku :	386		18.21	12.68	50.13	

reede, 13.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihaguljašš	130	138	4.71	10.01	7.48	1;2
Keedetud tatar	130	155	5.41	1.82	30.17	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoode	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Kokku :	445		13.87	15.19	63.63	

Nädala keskmine :	409	13.78	13.25	58.78
10 päeva keskmine :	417	14.69	13.62	58.90

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