

Koolieine nädalamenüü 20.01.2025 - 24.01.2025

vanus 7-9

esmaspäev, 20.jaanuar	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	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Kokku :	401	401	10.50	11.84	64.75	

teisipäev, 21.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli panniroog brokoliga	200	164	5.10	5.55	25.85	
Punapeedi - rohelinehermesalat	50	47	1.07	2.61	4.98	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Kokku :	376	376	9.88	9.69	63.41	

kolmapäev, 22.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuniguljašš	130	160	7.68	9.04	12.04	1;2
Ahjukartulid ürtidega	130	168	3.70	3.55	31.35	
Punasekapsasalat	50	35	0.81	2.35	3.10	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Kokku :	437	437	14.34	15.92	60.51	

neljapäev, 23.jaanuar	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	
Porgandisalat lõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Kokku :	398	398	9.94	9.19	68.89	

reede, 24.jaanuar	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
Hinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Kokku :	467	467	20.59	19.15	53.72	

Nädala keskmine :	416	13.05	13.16	62.26
10 päeva keskmine :	421	13.47	13.09	62.61

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