

Koolieine nädalamenüü 18.11.2024 - 22.11.2024

vanus 7-9

esmaspäev, 18.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene sealihasupp	200	146	8.00	7.64	11.94	2
Banaani-maasikasmuuti pähklitega	150	114	4.20	5.35	12.84	2;8
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Kokku :	375	375	15.48	14.33	46.08	

teisipäev, 19.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Mulgipuder (ilma lihata)	200	217	4.19	8.98	31.23	1;2
Porgandisalat hernestega	50	37	0.60	2.20	4.31	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Kokku :	405	405	8.09	12.54	65.46	

kolmapäev, 20.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljaragu	200	183	3.23	8.40	25.48	
Peedisalat õunaga	50	39	0.48	2.13	4.62	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Kokku :	387	387	7.42	12.06	62.68	

neljapäev, 21.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatar hakklhaga	200	297	11.58	12.43	36.13	
Punasekapsasalat	50	35	0.81	2.35	3.10	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Kokku :	449	449	15.77	16.26	61.24	

reede, 22.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ühepajatoit kanaga	200	162	10.46	6.40	17.03	
Keedetud tatar	130	155	5.41	1.82	30.17	
Valge redise - hapukooresalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
Leivatoode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Kokku :	406	406	17.75	10.27	62.99	

Nädala keskmine :	404	12.9	13.09	59.69
10 päeva keskmine :	413	14.25	13.13	59.94

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 koolinädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja