

## Koolieine nädalamenüü 16.09.2024 - 20.09.2024

vanus 7-9

esmaspäev, 16.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - klimbisupp	200	265	9.02	17.58	18.83	1;2;3
Kakao-kohupiimakreem	80	110	10.10	0.91	14.66	2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
Leivatoode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Kokku :	455		20.43	18.99	50.48	

teisipäev, 17.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kuskuss köögiviljadega	200	279	7.00	11.26	38.74	1
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Kokku :	404		10.85	12.80	62.20	

kolmapäev, 18.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - hapukoorevorm	200	276	6.35	16.63	26.34	2
Kõrvitsasalat punase sõstraga	50	14	0.43	0.09	3.42	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Kokku :	427		9.67	17.92	57.01	

neljapäev, 19.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisiroog hakklihaga	200	246	8.39	12.25	26.33	
Kapsasalat porgandiga	50	14	0.51	0.14	3.30	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kokku :	407		13.10	14.21	56.96	

reede, 20.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha-köögiviljakaste	130	124	8.08	7.35	6.96	1;2
Keedetud makaronid	130	208	5.41	3.82	37.18	1
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Kokku :	427		15.63	11.97	63.91	

Nädala keskmine :	424	13.94	15.18	58.11
10 päeva keskmine :	417	13.76	14.02	59.38

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