

## Koolieine nädalamenüü 30.01-03.02.2023

### Gustav Adolfi Gümnaasium

esmaspäev, 30.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kaalikapüreesupp	200	133	2.24	8.29	13.71	2
Röstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Kohupiimakreem maasikatega	130	135	11.54	0.98	19.93	2
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :		398	17.55	10.98	57.38	

teisipäev, 31.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	200	298	12.76	12.46	35.02	2
Porgandisalat hernestega	50	37	0.60	2.20	4.31	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :		460	15.94	15.95	64.29	

kolmapäev, 1.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - riisisupp	200	240	9.76	13.34	21.22	
Banaan	100	104	1.20	0.30	24.30	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :		434	13.52	14.91	61.86	

neljapäev, 2.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid sealihaga	200	285	11.60	9.45	38.26	1
Punasekapsasalat	50	35	0.81	2.35	3.10	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :		413	15.07	13.21	58.41	

reede, 3.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	130	98	7.38	5.67	4.73	1,2
Keedetud tatar	130	155	5.41	1.82	30.17	
Peedisalat õliga	50	31	0.84	1.10	4.57	
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoode	30	90	2.56	1.27	16.34	1,2,7
Kokku :		393	16.19	9.86	60.30	

<b>Nädala keskmine :</b>	<b>419</b>	<b>15.65</b>	<b>12.98</b>	<b>60.45</b>
<b>10 päeva keskmine :</b>	<b>417</b>	<b>15.27</b>	<b>12.90</b>	<b>60.14</b>

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto: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.