

Koolieine nädalamenüü 03.06.2024 - 07.06.2024

Grupp

vanus 7-9

esmaspäev, 3.juuni		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Brokolipüreesupp		200	149	3.69	8.89	15.20	2
Rõstitud sepikukuubikud		10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Keefiri - mangokokteil		120	66	3.03	2.34	8.88	2
Rõstitud kaerahelbed		15	62	1.75	2.11	9.55	1;2
Leivatoode		35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Kokku :		420	420	13.45	15.17	58.41	

teisipäev, 4.juuni		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaroniroog juustuga		200	351	13.39	13.41	43.53	1;2;3
Porgandi - jääkapsasalat		50	29	0.50	1.91	3.00	
Mahlajook		150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode		15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Kokku :		459	459	15.14	15.84	63.14	

kolmapäev, 5.juuni		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Iseseisva õppimise päev		200	162	7.60	9.30	12.78	
Soovi korral tellib lapsevanem toitkooli.ee keskkonna kaudu lapsele toidupaki		120	86	0.18	0.01	20.97	
		20	71	0.50	7.00	1.40	2
		45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Kokku :		448	448	11.97	17.82	59.11	

neljapäev, 6.juuni		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatar kalkuni ja köögiviljadega		200	278	12.96	12.01	31.36	
Peedisalat jogurtiga		50	22	0.88	0.22	4.12	2
Maitsevesi		150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode		45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Kokku :		432	432	17.63	13.88	60.15	

reede, 7.juuni		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega		130	144	7.82	9.91	6.27	1;2
Keedetud riis		130	168	3.28	1.41	35.49	
Kapsasalat kõrvitsaga		50	26	0.48	1.83	2.49	
Marjamorss		150	18	0	0	4.49	
Leivatoode		20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Kokku :		414	414	13.22	13.82	59.39	

Nädala keskmine :	435	14.28	15.31	60.04
10 päeva keskmine :				

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.