

Koolieine nädalamenüü 09.09.2024 - 13.09.2024

Grupp

vanus 7-9

esmaspäev, 9.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp lihata	200	113	1.67	7.30	11.66	
Mustika-kamasmuuti	150	157	4.96	3.06	28.35	1;2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kokku :	413	10.73	12.04	66.63		

teisipäev, 10.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	200	298	12.76	12.46	35.02	2
Kapsa- redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Kokku :	425	15.34	14.63	58.68		

kolmapäev, 11.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihasupp	200	216	6.84	15.52	13.19	
Mahlatarretis	100	110	2.15	0	24.77	
Vahukoore	10	35	0.25	3.50	0.70	2
Leivatoode	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Kokku :	462	12.11	20.20	57.29		

neljapäev, 12.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatar kana ja köögiviljadega	200	283	13.14	12.51	31.36	
Peedisalat õunaga	50	39	0.48	2.13	4.62	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Kokku :	430	15.69	15.50	57.91		

reede, 13.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha pajaroog kartuli ja köögiviljadega	200	205	8.27	10.15	21.69	
Koorene porgandisalat	50	18	0.61	0.30	3.67	2
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kokku :	385	12.98	12.13	56.47		

Nädala keskmine :	423	13.37	14.9	59.4		
10 päeva keskmine :	422	13.94	13.97	60.35		

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.