

Koolieine nädalamenüü 30.09.2024 - 04.10.2024

Grupp

vanus 7-9

esmaspäev, 30.september		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp lihata		200	178	4.72	8.57	22.49	1
Marja-kakao smuuti		150	76	1.63	0.79	15.61	
Leivatoode		45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Kokku :		384	384	10.04	10.87	62.06	

teisipäev, 1.oktoober		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaroniroog juustuga		200	351	13.39	13.41	43.53	1;2;3
Kaalika - õunasalat		50	19	0.38	0.15	4.57	
Mahlajook		150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode		15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Kokku :		449	449	15.02	14.08	64.71	

kolmapäev, 2.oktoober		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene sealihasupp		200	146	8.00	7.64	11.94	2
Õunamahlatarretis		100	99	2.58	0	21.97	
Vahukoor		15	53	0.38	5.25	1.05	2
Leivatoode		50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kokku :		441	441	15.06	14.57	61.58	

neljapäev, 3.oktoober		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatar hakklihaga		200	297	11.58	12.43	36.13	
Porgandi-maisisalat		50	29	0.58	1.21	4.62	
Maitsevesi		150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode		40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Kokku :		444	444	15.54	15.12	62.76	

reede, 4.oktoober		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - paprikakaste		130	108	7.73	6.25	5.59	1;2
Keedetud riis		130	168	3.28	1.41	35.49	
Valge redise - hapukooresalat		50	22	0.65	1.55	1.81	2
Roheline tee		150	24	0	0	5.99	
Leivatoode		20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Kokku :		380	380	13.30	9.88	59.53	

Nädala keskmine :	420	13.79	12.9	62.13
10 päeva keskmine :	416	13.48	13.42	60.04

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.