

## Koolieine nädalamenüü 28.10.2024 - 01.11.2024

### Grupp

vanus 7-9

| esmaspäev, 28.oktoober      | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-----------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kanasupp                    | 200      | 230  | 7.93      | 17.30    | 12.08         |           |
| Banaani-maasika kakaosmuuti | 150      | 104  | 4.19      | 3.08     | 14.67         | 2         |
| Leivatoode                  | 45       | 129  | 3.69      | 1.51     | 23.96         | 1;11;2    |
| Kokku :                     | 464      | 464  | 15.81     | 21.89    | 50.71         |           |

| teisipäev, 29.oktoober  | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kartuli-juusturoog      | 200      | 196  | 8.49      | 6.53     | 27.23         | 2;9       |
| Hiinakapsasalat maisiga | 50       | 33   | 0.88      | 2.18     | 2.86          |           |
| Maitsevesi              | 150      | 3    | 0.10      | 0.14     | 0.71          |           |
| Leivatoode              | 50       | 144  | 4.10      | 1.68     | 26.62         | 1;11;2    |
| Kokku :                 | 376      | 376  | 13.57     | 10.53    | 57.42         |           |

| kolmapäev, 30.oktoober         | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Köögiviljasupp valgete ubadega | 200      | 131  | 2.45      | 6.29     | 16.92         |           |
| Jõhvika-mannavaht              | 100      | 100  | 1.08      | 0.22     | 23.48         | 1         |
| Piim, R 2,5%                   | 50       | 27   | 1.50      | 1.25     | 2.40          | 2         |
| Leivatoode                     | 50       | 144  | 4.10      | 1.68     | 26.62         | 1;11;2    |
| Kokku :                        | 401      | 401  | 9.13      | 9.44     | 69.42         |           |

| neljapäev, 31.oktoober | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Riisiroog hakklihaga   | 200      | 246  | 8.39      | 12.25    | 26.33         |           |
| Peedisalat jogurtiga   | 50       | 22   | 0.88      | 0.22     | 4.12          | 2         |
| Mahlajook              | 150      | 36   | 0.02      | 0.02     | 8.62          |           |
| Leivatoode             | 35       | 101  | 2.87      | 1.18     | 18.63         | 1;11;2    |
| Kokku :                | 404      | 404  | 12.16     | 13.67    | 57.70         |           |

| reede, 1.november     | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-----------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kodune sealihakaste   | 130      | 135  | 7.68      | 9.27     | 5.64          | 1;2       |
| Ahjukartulid ürtidega | 130      | 168  | 3.70      | 3.55     | 31.35         |           |
| Kõrvitsa - õunasalat  | 50       | 23   | 0.31      | 0.59     | 4.51          |           |
| Hibiskuse tee         | 150      | 18   | 0         | 0        | 4.49          |           |
| Leivatoode            | 30       | 86   | 2.46      | 1.01     | 15.97         | 1;11;2    |
| Kokku :               | 430      | 430  | 14.15     | 14.42    | 61.96         |           |

|                     |     |       |       |       |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine :   | 415 | 12.96 | 13.99 | 59.44 |
| 10 päeva keskmine : | 415 | 12.78 | 13.52 | 60.94 |

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 nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.