

Koolieine nädalamenüü 16.12.2024 - 20.12.2024

Grupp

vanus 7-9

esmaspäev, 16.detsember		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp lihata		200	113	1.67	7.30	11.66	
Kohupiimamaius marjamoosiga		150	133	3.83	2.84	22.72	2
Leivatoode		50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kokku :		390	390	9.60	11.82	61.00	

teisipäev, 17.detsember		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga		200	298	12.76	12.46	35.02	2
Valge redise salat maitserohelisega		50	19	0.51	1.31	1.73	
Mahlajook		150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode		30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Kokku :		439	439	15.75	14.80	61.34	

kolmapäev, 18.detsember		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	
Vahukoor		5	18	0.12	1.75	0.35	2
Leivatoode		40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Kokku :		458	458	12.39	18.61	59.61	

neljapäev, 19.detsember		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		30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Kokku :		444	444	16.10	15.67	60.57	

reede, 20.detsember		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Jöulukook		120	324	5.94	15.27	41.60	1;2;3
Piim, R 2,5%		150	80	4.50	3.75	7.20	2
Kokku :		403	403	10.44	19.02	48.80	

Nädala keskmine :	427	12.86	15.98	58.26
10 päeva keskmine :	429	13.93	15.24	58.86

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.