

Koolieine nädalamenüü 06.01.2025 - 10.01.2025

Grupp

vanus 7-9

esmaspäev, 6.jaanuar		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		50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kokku :		398	398	10.45	11.04	64.72	

teisipäev, 7.jaanuar		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, 8.jaanuar		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene sealihasupp		200	146	8.00	7.64	11.94	2
Õunamahlatarretis		120	119	3.10	0	26.37	
Vahukoor		20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoode		30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Kokku :		421	421	14.06	15.65	55.68	

neljapäev, 9.jaanuar		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		25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Kokku :		401	401	14.31	14.62	54.77	

reede, 10.jaanuar		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	
Valge redise - hapukooresalat		50	22	0.65	1.55	1.81	2
Roheline tee		150	24	0	0	5.99	
Leivatoode		25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Kokku :		430	430	13.80	13.71	62.87	

Nädala keskmine :	420	13.53	13.82	60.55
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 nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.