

Koolieine nädalamenüü 03.03.2025 - 07.03.2025

vanus 7-9

esmaspäev, 3.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsasupp lihata	200	130	1.86	8.25	13.37	
Kohupiimakreem	120	172	7.91	2.79	28.30	2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Kokku :	396		11.49	11.71	61.32	

teisipäev, 4.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kuskuss köögiviljadega	200	279	7.00	11.26	38.74	1
Peedisalat õliga	50	45	0.84	2.60	4.57	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Kokku :	417		9.50	14.55	62.58	

kolmapäev, 5.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sinepi-koorekaste kalkunilihaga	130	109	7.48	5.81	6.78	1;10;2
Keedetud riis	130	168	3.28	1.41	35.49	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Kokku :	402		13.75	10.83	62.82	

neljapäev, 6.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatrarooq sealihaga	200	250	13.12	8.02	32.81	
Punasekapsasalat	50	35	0.81	2.35	3.10	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Kokku :	407		16.41	11.40	60.50	

reede, 7.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste	130	135	4.99	9.46	7.86	1;2
Keedetud makaronid	130	208	5.41	3.82	37.18	1
Kaalikasalat apelsinidega	50	36	0.53	2.11	4.44	
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Kokku :	440		12.16	15.89	61.96	

Nädala keskmine :	412	12.66	12.88	61.84
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.

Kool

Koolisöökla juhataja