

Koolieine nädalamenüü 10.03.2025 - 14.03.2025

vanus 7-9

esmaspäev, 10.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha - aedviljasupp	200	133	7.22	7.94	8.98	
Ahjuõunasmuuti	120	104	2.07	1.70	20.40	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kokku :	380	380	13.39	11.32	56.00	

teisipäev, 11.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makariroog juustuga	200	351	13.39	13.41	43.53	1;2;3
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Kokku :	444	444	15.14	14.06	63.27	

kolmapäev, 12.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	130	117	8.30	6.70	6.13	1;2
Keedetud tatar	130	155	5.41	1.82	30.17	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Kokku :	411	411	17.97	10.22	62.43	

neljapäev, 13.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuliroog hakklihaga	200	286	10.90	12.76	32.97	
Kaalikasalat jõhvikatega	50	17	0.43	0.17	4.12	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Kokku :	426	426	13.81	13.96	61.68	

reede, 14.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	130	135	7.68	9.27	5.64	1;2
Keedetud riis	130	168	3.28	1.41	35.49	
Kapsasalat värske tomatiga	50	26	0.49	1.85	2.40	
Piim, R 2,5%	150	80	4.50	3.75	7.20	2
Leivatoode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Kokku :	452	452	17.18	16.78	58.72	

Nädala keskmine :	423	15.5	13.27	60.42
10 päeva keskmine :	418	14.08	13.08	61.13

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