

## Koolieine nädalamenüü 17.03.2025 - 21.03.2025

vanus 7-9

| esmaspäev, 17.märts    | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kartuli - läätsesupp   | 200      | 188  | 6.13      | 8.52     | 21.21         |           |
| Kirsi - jogurtidessert | 120      | 129  | 5.67      | 2.50     | 20.63         | 2         |
| Leivatoode             | 35       | 101  | 2.87      | 1.18     | 18.63         | 1;11;2    |
| Kokku :                | 417      | 417  | 14.67     | 12.20    | 60.47         |           |

| teisipäev, 18.märts               | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-----------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Tatra - köögiviljasegadik (vegan) | 200      | 279  | 7.00      | 11.33    | 39.28         |           |
| Peedisalat õliga                  | 50       | 45   | 0.84      | 2.60     | 4.57          |           |
| Mahlajook                         | 150      | 36   | 0.02      | 0.02     | 8.62          |           |
| Leivatoode                        | 15       | 43   | 1.23      | 0.50     | 7.99          | 1;11;2    |
| Kokku :                           | 403      | 403  | 9.09      | 14.45    | 60.46         |           |

| kolmapäev, 19.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      | 402  | 13.75     | 10.83    | 62.82         |           |

| neljapäev, 20.märts | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Sealiha ahjuroog    | 200      | 204  | 13.20     | 8.51     | 19.70         | 2;3       |
| Punasekapsasalat    | 50       | 35   | 0.81      | 2.35     | 3.10          |           |
| Mahlajook           | 150      | 36   | 0.02      | 0.02     | 8.62          |           |
| Leivatoode          | 50       | 144  | 4.10      | 1.68     | 26.62         | 1;11;2    |
| Kokku :             | 419      | 419  | 18.13     | 12.56    | 58.04         |           |

| reede, 21.märts         | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Hakklihaguljašš         | 130      | 138  | 4.71      | 10.01    | 7.48          | 1;2       |
| Keedetud tatar          | 130      | 155  | 5.41      | 1.82     | 30.17         |           |
| Hiinakapsasalat maisiga | 50       | 33   | 0.88      | 2.18     | 2.86          |           |
| Piparmündi tee          | 150      | 18   | 0         | 0        | 4.49          |           |
| Leivatoode              | 25       | 72   | 2.05      | 0.84     | 13.31         | 1;11;2    |
| Kokku :                 | 416      | 416  | 13.05     | 14.85    | 58.31         |           |

|                     |     |       |       |       |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine :   | 411 | 13.74 | 12.98 | 60.02 |
| 10 päeva keskmine : | 417 | 14.62 | 13.13 | 60.22 |

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