

Koolieine nädalamenüü 24.03.2025 - 28.03.2025

vanus 7-9

esmaspäev, 24.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp lihata	200	113	1.67	7.30	11.66	
Mustika-kamasmuuti	120	125	3.97	2.45	22.68	1;2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kokku :	382		9.74	11.43	60.96	

teisipäev, 25.märts	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	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Kokku :	425		15.34	14.63	58.68	

kolmapäev, 26.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pasta punaste ubade ja suvikõrvitsaga	200	306	10.92	7.32	49.81	1
Kapsasalat värskel 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 :	455		17.14	13.42	67.40	

neljapäev, 27.märts	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	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Kokku :	430		15.69	15.50	57.91	

reede, 28.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha pajaroog kartuli ja köögiviljadega	200	205	8.27	10.15	21.69	
Koorene porgandisalat	50	18	0.61	0.30	3.67	2
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kokku :	385		12.98	12.13	56.47	

Nädala keskmine :	415	14.18	13.42	60.28
10 päeva keskmine :	413	13.96	13.20	60.15

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com

Jooživési 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