

Koolieine nädalamenüü 29.09.2025 - 03.10.2025

1–3 klass

esmaspäev, 29.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lihtne kalasupp	200	101	10.11	2.95	8.79	4
Ahjuõunasmuuti	150	130	2.58	2.12	25.50	2
Leivatode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kokku :	374		16.79	6.75	60.91	

teisipäev, 30.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaroniroog juustuga	200	349	14.51	9.37	50.50	1;2;3
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Kokku :	447		16.14	10.04	71.68	

kolmapäev, 1.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - lillkapsavorm	200	216	10.29	10.91	20.55	1;2
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kokku :	384		15.29	12.83	52.23	

neljapäev, 2.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatar hakklihaga	200	266	10.71	10.35	34.32	
Porgandi-maisisalat	50	29	0.58	1.21	4.62	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Kokku :	413		14.67	13.04	60.95	

reede, 3.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega	130	108	7.76	6.63	4.67	1;2
Keedetud riis	130	166	3.28	1.15	35.49	
Valge redise - hapukooresalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Kokku :	371		13.84	10.31	55.99	

Nädala keskmine :	398	15.35	10.59	60.35
10 päeva keskmine :	388	14.76	9.32	60.96

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