Koolieine nädalamenüü 08.03-12.03.2021

Kooli nimetus

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Köögiviljasupp	200	113.00	1.67	7.30	11.66	
Kakao - jogurtidessert	100	130.17	5.50	3.07	19.53	2
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00	
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00	1,2,3,7
	Kokku	375.23	9.73	11.65	58.19	

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Riisiroog hakklihaga	200	245.69	8.39	12.25	26.33	
Peedisalat porruga	50	21.24	0.81	0.10	4.29	
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04	
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00	1,2,3,7
	Kokku	412.59	11.87	13.74	60.65	

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealiha - aedviljasupp	200	132.712	7.22	7.94	8.976	
Maasikatarretis	130	148.05	3.339	0.028	33.438	
Vahukoor	10	35.32	0.25	3.5	0.699	2
Leivatoode	40	117.425	3.418	1.71	21.328	1,2,3,7
	Kokku	433.51	14.23	13.18	64.44	

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	200	297.71	12.76	12.46	35.02	2
Kaalika - õunasalat	50	19.03	0.38	0.16	4.59	
Kummeli tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49	
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00	1,2,3,7
	Kokku	423.03	15.70	13.91	60.11	

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Vokiroog sealihaga	130	97.47	6.69	5.16	7.40	
Ahjukartulid ürtidega	130	168.27	3.70	3.55	31.35	
Hiina kapsa-maisisalat	50	28.94	0.93	1.45	3.36	
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00	1,2,3,7
	Kokku	385.61	13.98	11.58	58.82	

Nädala keskmine:	405.99	13.10	12.81	60.44
10 päeva keskmine:	416.46	13.17	13.29	61.71

Menüüs võib esineda muutusi.
Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt madli.martverk@balticrest.com
Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.
Menüüs pakutavad mahlajoogid on valmistatud ilma lisatud suhkruta kontsentreeritud mahlast.
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga. Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Kool Koolisöökla juhataja