

Koolieine nädalamenüü 07.02-11.02.2022

Arte Gümnaasium

| esmaspäev, 7.veebruar | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--------------------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Köögiviljasupp lihata | 200 | 113 | 1.67 | 7.30 | 11.66 | |
| Maasika-jõhvika-banaani smuuti | 130 | 69 | 2.61 | 1.77 | 10.96 | 2 |
| Röstitud kaerahelbed | 20 | 83 | 2.33 | 2.81 | 12.73 | 1,2 |
| Leivatoode | 40 | 117 | 3.42 | 1.71 | 21.33 | 1,2,3,7 |
| Kokku : | 382 | 10.03 | 13.59 | 56.68 | | |

| teisipäev, 8.veebruar | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-----------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Pasta köögiviljadega | 200 | 281 | 7.80 | 8.23 | 43.77 | 1 |
| Peedisalat õunaga | 50 | 67 | 0.53 | 5.16 | 4.85 | |
| Roheline tee | 150 | 24 | 0 | 0 | 5.99 | |
| Leivatoode | 30 | 88 | 2.56 | 1.28 | 16.00 | 1,2,3,7 |
| Kokku : | 460 | 10.89 | 14.67 | 70.61 | | |

| kolmapäev, 9.veebruar | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--------------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kana-läätsesupp | 200 | 248 | 9.77 | 14.57 | 20.01 | |
| Mango - jogurti tarretis | 130 | 118 | 3.95 | 1.74 | 22.30 | 2 |
| Marjapüree | 20 | 6 | 0.12 | 0.01 | 1.21 | |
| Leivatoode | 30 | 88 | 2.56 | 1.28 | 16.00 | 1,2,3,7 |
| Kokku : | 460 | 16.40 | 17.60 | 59.52 | | |

| neljapäev, 10.veebruar | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kartuliroog hakklihaga | 200 | 232 | 8.03 | 8.14 | 32.60 | |
| Valge redise - hapukoososalat | 50 | 22 | 0.65 | 1.55 | 1.81 | 2 |
| Mahlajook | 150 | 37 | 0.10 | 0.04 | 8.73 | |
| Leivatoode | 30 | 88 | 2.56 | 1.28 | 16.00 | 1,2,3,7 |
| Kokku : | 379 | 11.34 | 11.01 | 59.14 | | |

| reede, 11.veebruar | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Karrine kalkuni - juustukaste | 130 | 127 | 8.85 | 6.88 | 7.82 | 1,2 |
| Keedetud tatar | 130 | 155 | 5.41 | 1.82 | 30.17 | |
| Kapsasalat tilliga | 50 | 23 | 0.54 | 1.35 | 2.63 | |
| Piparmündi tee | 150 | 18 | 0 | 0 | 4.49 | |
| Leivatoode | 30 | 88 | 2.56 | 1.28 | 16.00 | 1,2,3,7 |
| Kokku : | 411 | 17.36 | 11.33 | 61.11 | | |

| | | | | |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|
| Nädala keskmine : | 418 | 13.2 | 13.64 | 61.41 |
| 10 päeva keskmine : | 423 | 13.51 | 13.93 | 61.53 |

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 koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja