

Koolieine nädalamenüü 14.05-18.05.2018

Kooli nimetus

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsasupp hapukoorega	250	175.11	3.74	8.13	24.50
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Banaan	130	157.17	2.88	4.67	25.47
Kokku		387.49	8.50	13.20	60.96

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Keedukartul	150	204.24	3.87	6.20	34.39
Külm hapukoorekaste	50	46.49	1.40	3.75	1.85
Porgandi ja ananassisalad	50	34.89	0.46	1.72	5.04
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Keefir	130	67.60	4.16	3.25	5.46
Kokku		424.32	12.85	15.16	61.07

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartulisupp sealihaga	250	248.553	9.47	13.905	22.301
Moosipall	60	100.98	2.262	0.352	22.601
Rukkileib	20	97.88	2.912	3.1	15.414
Kokku		447.41	14.64	17.36	60.32

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Riivitud juust	30	90.45	8.73	6.15	0.15
Keedetud makaronid	150	262.38	7.80	7.13	39.00
Kapsa- kurgi - tomati salat	30	19.47	0.29	1.56	1.35
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Maitsevesi apelsiniga	150	3.23	0.08	0.01	0.77
Kokku		446.63	19.87	15.09	55.61

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tatar	200	299.35	12.15	11.81	36.94
Porgandisalat	50	17.35	0.48	0.19	3.99
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Kokku		429.50	14.62	12.51	65.97

Nädala keskmine:	427.07	14.10	14.66	60.78
10 päeva keskmine:	425.90	13.84	14.69	59.84

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt tallinn.arte@daily.ee

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