

Koolieine nädalamenüü 15.01-19.01.2018

Sakala Eragümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanasupp	250	190.56	8.14	8.45	21.29
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Banaan	100	104.00	1.20	0.30	24.30
Kokku		341.96	11.32	8.91	55.15

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tatar	200	162.85	6.92	12.08	4.00
Toorsalat	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Kokku		469.48	18.38	16.28	61.03

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Frikadellisupp	200	143.39	8.176	6.324	14.568
Rukkileib	30	71.1	2.97	0.24	14.34
Moosipall	60	280.554	2.424	10.29	45.339
Kokku		495.04	13.57	16.85	74.25

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid	200	204.23	8.22	11.19	18.18
Riivjuust	20	4.12	0.19	0.04	0.82
Toorsalat	50	82.80	2.82	0.60	16.50
Tee suhkruga	150	57.71	0.00	0.00	14.22
Kokku		348.87	11.23	11.83	49.73

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pannkook	60	231.54	11.25	12.06	20.26
Keedis	20	194.07	3.78	1.63	40.95
Piim	150	34.11	0.53	2.60	2.65
Kokku		459.72	15.55	16.29	63.86

Nädala keskmine:	423.01	14.01	14.03	60.80
10 päeva keskmine:	423.59	14.03	14.61	59.91

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.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja