

Koolieine menüü 09.-13.03.2020.a.

		Kogus	Kcal	Valgud gr	Rasvad gr	Süsivesikud gr
09.03.2020.a.	Esmaspäev					
	Riisipuder	150	190,5	4,47	4,91	26,4
	Keedis	30	38,7	0,15	0,03	9,45
	Võileib singiga	25	91	1,79	5,18	9,32
	Piim R2,5%	150	86,7	4,95	3,9	7,95
	Kokku		406,9	11,36	14,02	53,12
10.03.2020.a.	Teisipäev					
	Lasanje	180	255,6	11,66	15,45	21,42
	Porgandisalat	50	16,2	0,3	0,1	2,8
	Rukkileib	20	45,6	1,4	0,28	8,36
	Piim R2,5%	100	57,6	3,3	2,6	5,85
	Õun	50	36	0,1	0,15	3,92
	Kokku		411	16,76	18,58	42,35
11.03.2020.a.	Kolmapäev					
	Peedisupp	250	260	11,6	11,3	25,75
	Hapukoor R20%	10	21,9	0,33	2,12	0,38
	Riivitud keedumuna	10	14,4	1,25	1,03	0,03
	Maasikasmuuti	120	92,6	1,48	0,76	17,3
	Kokku		388,9	14,66	15,21	43,46
12.03.2020.a.	Neljapäev					
	Tatrarooq sealiha ja köögiviljadega	150	292	8,6	6,5	28,71
	Jogurtikaste maitserohelisega	30	15,75	0,98	0,74	1,31
	Tomat värsked	30	10,95	0,3	0,15	1,75
	Rukkileib	20	45,6	1,4	0,28	8,36
	Mahlajook	150	48	0,08	0,15	11,85
	Kokku		391,75	18,45	11,89	52,08
13.03.2020.a.	Reede					
	Ahjukartul juustuga	200	279	11,7	12	29,8
	Valge redis	50	7,45	0,4	0,05	0,95
	Rukkileib	20	41,6	1,4	0,28	8,39
	Teejook	155	20,55	0,15		4,99
	Pirn	100	41	0,3		8
	Kokku		389,6	13,95	12,33	52,13

Piim, keefir (PRIA) ja jogivesi on sööklas tasuta kättesaadav iga päev

Infot allergiat põhjustavate toidu koostisosade kohta on võimalik saada aadressil irapiir13@gmail.com

Koolieine menüü on koostatud põhikooli I vanuseasmele (7.-9.aastased lapsed)