

Koolieine nädalamenüü 09.03-13.03.2020

Paide Hammerbecki Põhikool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Klimbisupp	200	185.44	4.99	4.53	32.17
Kirsi - jogurtidessert	150	120.01	6.29	3.10	16.73
Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Kokku		422.88	14.70	9.34	70.22

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuliroog hakklihaga	200	231.69	8.03	8.14	32.60
Kaalikasalat	50	89.04	0.61	8.03	4.41
Kummeli tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		427.02	11.20	17.45	57.49

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanakaste ürtidega	130	123.878	10.141	7.298	4.639
Keedetud tatar	130	155	5.414	1.819	30.166
Punasekapsasalat	50	34.61	0.81	2.354	3.109
Puuvilja mahlajook	150	38.877	0.289	0	9.425
Leivatoode	30	88.069	2.563	1.282	15.996
Kokku		440.43	19.22	12.75	63.34

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pasta köögiviljadega	200	280.61	7.80	8.23	43.77
Peedisalat õliga	50	44.65	0.84	2.60	4.57
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		416.19	11.30	12.25	65.05

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Magushapu sealihakaste	130	212.82	14.07	13.25	9.97
Keedetud riis	120	155.26	3.02	1.30	32.76
Hiiina kapsa-maisisalat	50	28.94	0.93	1.45	3.36
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	20	58.71	1.71	0.86	10.66
Kokku		458.58	19.83	16.99	57.46

Nädala keskmine:	433.02	15.25	13.76	62.71
10 päeva keskmine:	427.15	14.83	14.12	60.70

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.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja