

Koolieine nädalamenüü 16.03-20.03.2020

Paide Hammerbecki Põhikool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni-lillkapsasupp	250	152.17	12.13	6.47	12.41
Ahjuõunasmuuti	150	130.01	2.58	2.12	25.50
Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Kokku		399.60	18.13	10.30	59.24

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealiha - riisiroog köögiviljadega	200	312.88	11.04	13.93	36.80
Valge redise-apelsinisolat	50	10.05	0.49	0.05	2.28
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Kokku		443.22	15.05	15.83	61.12

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakkliha-köögivilja ahjuroog	200	253.013	10.761	14.851	20.078
Kapsasalat värskel tomatiga	50	26.468	0.491	1.848	2.404
Hibiskuse tee	150	18.225	0	0	4.491
Leivatoode	50	146.781	4.272	2.138	26.659
Kokku		444.49	15.52	18.84	53.63

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - kõrvitsapuder	200	191.71	4.28	7.76	27.32
Külm hapukoorekaste	30	30.82	0.92	2.50	1.21
Porgandisolat	50	45.49	0.53	3.22	4.22
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		413.68	8.39	14.87	62.79

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni-jogurtikaste	130	114.36	7.76	7.12	5.13
Keedetud tatar	130	155.00	5.41	1.82	30.17
Peedi - kurgj salat	50	40.31	0.70	2.59	3.69
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		400.59	16.54	12.95	55.70

Nädala keskmine:	420.32	14.73	14.56	58.49
10 päeva keskmine:	426.67	14.99	14.16	60.60

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