

## Koolieine nädalamenüü 23.03-27.03.2020

### Paide Hammerbecki Põhikool

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Peedisupp munaga	200	152.63	2.69	8.82	16.07
Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Kohupiimakreem	100	143.40	6.59	2.33	23.58
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		448.50	12.12	14.43	67.00

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kartulivormiroog	200	229.81	10.43	5.02	36.65
Hiinakapsasalat paprikaga	50	19.26	0.71	1.13	1.85
Roheline tee	150	24.30	0.00	0.00	5.99
Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Kokku		390.80	14.56	7.86	65.82

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kalkuni-lillkapsahautis	130	135.395	10.16	8.472	5.864
Keedetud tatar	130	155	5.414	1.819	30.166
Kirju punasekapsasalat	50	25.352	0.571	1.381	3.2
Puuvilja mahlajook	150	38.877	0.289	0	9.425
Leivatoode	30	88.069	2.563	1.282	15.996
Kokku		442.69	19.00	12.95	64.65

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Makaronid sealihaga	200	285.40	11.60	9.45	38.26
Porgandisalat õunaga	50	34.44	0.38	1.94	4.46
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		410.76	14.65	12.82	59.43

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Hakklihakaste köögiviljadega	130	217.76	8.54	17.98	5.86
Keedetud kartulid	130	135.23	3.46	0.18	30.76
Peedisalat valge redisega	50	25.55	0.70	1.08	3.44
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		469.47	15.36	20.67	56.77

Nädala keskmine:	432.44	15.14	13.74	62.73
10 päeva keskmine:	426.38	14.93	14.15	60.61

Menüüs võib esineda muutusi.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt [madli.martverk@balticrest.com](mailto: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