

## Koolieine nädalamenüü 17.05 - 21.05.2021

### 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>
Piimasupp	200	113.00	1.67	7.30	11.66
Võiseplik	70	155.90	6.15	3.06	25.73
Kokku		386.32	11.24	12.07	58.72

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Köögiviljadega pajaroog	200	277.38	6.95	11.26	38.50
Toorsalat	50	40.31	0.70	2.59	3.69
Mahlajook	150	24.30	0.00	0.00	5.99
Kokku		430.05	10.21	15.13	64.17

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kanasupp	200	214.894	7.5	14.416	15.148
Leivatoode	50	88.069	2.563	1.282	15.996
Kokku		460.48	13.43	19.20	58.58

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Puder	200	231.69	8.03	8.14	32.60
Moos	20	25.35	0.57	1.38	3.20
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Kokku		413.34	12.30	11.23	66.55

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Ahjukartulid	150	133.39	7.63	9.26	5.40
Hapukoorekaste	50	168.20	3.28	1.41	35.49
Tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		425.23	13.95	12.14	65.36

Nädala keskmine:	423.08	12.23	13.95	62.68
10 päeva keskmine:	424.20	13.66	13.73	62.01

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.

Menüüs pakutavad mahlajoogid on valmistatud ilma lisatud suhkruta kontsentreeritud mahlast.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga. Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet

Kool

Koolisöökla juhataja