

Descarte kooli koolieine menüü 28.11-02.12.2022 I kooliastmele 7-9 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Juurviljapüreesupp	200	152,66	2,67	10,34	13,83	2
	Röstitud sepikukuubikud	10	40,16	1,21	0,44	7,40	1,2
	Kakao - jogurtidessert	130	169,22	7,15	3,99	25,39	2
	Aedmarjamoos	20	44,00	0,00	0,00	11,00	
	Leivatoode	20	59,94	1,71	0,85	10,90	1,2,7
ESMASPÄEV KOKKU:			465,98	12,73	15,62	68,51	
KOOLIEINE	Sealiha ahjukartulitega(mahe kartulid)	200	303,25	12,57	10,64	40,63	
	Porgand(mahe)	50	16,85	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24	10,2
	Maitsevesi	150	2,86	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	20	59,94	1,71	0,85	10,90	1,2,7
TEISIPÄEV KOKKU:			411,04	14,93	14,85	56,32	
KOOLIEINE	Mehhiko veisehakklihapada(mahe veisehakkliha)	130	134,19	8,90	5,51	12,12	
	Keedetud makaronid(mahe)	130	207,58	5,41	3,82	37,18	1
	Kõrvits	50	10,00	0,40	0,05	2,40	
	Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24	10,2
	Maitsevesi	150	2,86	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	20	59,94	1,71	0,85	10,90	1,2,7
KOLMAPÄEV KOKKU:			442,71	16,56	13,40	63,55	
KOOLIEINE	Kuskuss kõogiviljadega	200	277,38	6,95	11,26	38,50	1
	Peet	50	21,50	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24	10,2
	Mahlajook	150	36,10	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	20	59,94	1,71	0,85	10,90	1,2,7
NELJAPÄEV KOKKU:			423,05	9,52	15,25	62,60	
KOOLIEINE	Kalkuni-jogurtikaste	130	114,36	7,76	7,12	5,13	1,2
	Keedetud riis(mahe)	130	168,20	3,28	1,41	35,49	
	Punane kapsas	50	13,05	0,80	0,10	2,70	
	Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24	10,2
	Roheline tee	150	24,30	0,00	0,00	5,99	
	Leivatoode	20	59,94	1,71	0,85	10,90	1,2,7
REEDE KOKKU:			407,98	13,59	12,51	60,44	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			430,15	13,47	14,33	62,28	