

Descarte kooli koolieine menüü 11.12-15.12.2023 I kooliastmele 7-9 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Tomatine kanalihasupp (mahe kartul)	200	147,10	8,86	5,30	16,72	
	Kakao - jogurtidessert	130	169,22	7,15	3,99	25,39	2
	Marja toormoos	20	12,96	0,11	0,01	3,01	
	Leivatoode	30	86,20	2,46	1,01	15,97	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU:			415,48	18,57	10,31	61,09	
KOOLIEINE	Sealiha ahjukartulitega	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
	Mahlajook	150	36,10	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	20	57,46	1,64	0,67	10,65	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU:			441,80	14,78	14,56	63,98	
KOOLIEINE	Kodune hakklihakaste (mahe veisehakkliha)	130	99,25	7,43	5,68	4,97	1;2
	Keedetud tatar	130	155,00	5,41	1,82	30,17	
	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	30	86,20	2,46	1,01	15,97	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU:			381,44	15,86	11,73	54,45	
KOOLIEINE	Kartuli - hapukoorevorm (mahe kartul)	200	275,73	6,35	16,63	26,34	2
	Peet (mahe)	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	30	86,20	2,46	1,01	15,97	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU:			447,67	9,68	20,79	55,51	
KOOLIEINE	Kana-koorekaste	130	153,06	8,49	10,34	6,94	1;2
	Keedetud riis (mahe)	130	168,20	3,28	1,41	35,49	
	Kapsas	50	11,95	0,55	0,10	2,70	
	Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24	10;2
	Kummeli tee	150	18,23	0,00	0,00	4,49	
	Leivatoode	20	57,46	1,64	0,67	10,65	1;11;2
REEDE KOKKU:			437,04	14,01	15,55	60,50	
NADALA KESKMINE KOKKU:			424,68	14,58	14,59	59,11	