

Descarte kooliein emenüü 24.03- 30.03 vanus 7-9		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Sealiha - aedviljasupp (mahe kartul, porgand)	200	133	7,22	7,94	8,98	
	Kakao - jogurtidessert	120	156	6,60	3,68	23,44	2
	Aedmaasikamoos	20	36	0,08	0	9,00	
	Leivatoode	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>426</b>	<b>16,77</b>	<b>12,80</b>	<b>60,05</b>	
KOOLIEINE	Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga (mahe kartul)	200	298	12,76	12,46	35,02	2
	Peet	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>438</b>	<b>15,65</b>	<b>14,64</b>	<b>61,35</b>	
KOOLIEINE	Riisiroog hakklihaga (mahe riis ja veisehakkliha)	200	246	8,39	12,25	26,33	
	Värske kapsas (mahe)	50	12	0,55	0,10	2,70	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>415</b>	<b>13,16</b>	<b>15,39</b>	<b>56,41</b>	
KOOLIEINE	Kodune sealihakaste	130	135	7,68	9,27	5,64	1;2
	Keedetud tatar	130	155	5,41	1,82	30,17	
	Porgand (mahe)	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>431</b>	<b>15,69</b>	<b>13,98</b>	<b>61,66</b>	
KOOLIEINE	Karrine kalkuni - juustukaste	130	128	8,88	6,89	7,94	1;2
	Keedetud riis (mahe)	130	168	3,28	1,41	35,49	
	Valge redis	50	8	0,50	0,05	1,75	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,17	10;2
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
	Leivatoode	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>419</b>	<b>14,38</b>	<b>13,28</b>	<b>60,49</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>426</b>	<b>15,13</b>	<b>14,02</b>	<b>59,99</b>	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Örne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.