Koolieine nädalamenüü 30.11.2026 - 04.12.2026

Grupp

1–3 klass

esmaspäev, 30.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala - köögiviljasupp	250	129	12,90	3,72	11,38	4
Kohupiima - kamavaht	125	200	6,98	12,71	14,31	1;2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	15	38	1,41	0,50	6,12	1;2;3
	Kokku:	367	21,29	16,93	31,81	

teisipäev, 1.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid hakklihaga	250	416	14,68	12,73	59,49	1
Külm jogurtikaste	20	11	0,64	0,49	0,89	2
Valge redise - porgandisalat	50	13	0,39	0,08	2,55	
Maitsevesi	150	3	0,11	0,14	0,73	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	15	38	1,41	0,50	6,12	1;2;3
	Kokku:	481	17,23	13,94	69,78	

kolmapäev, 2.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatar kanalihaga	250	280	17,58	3,57	45,22	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Peedisalat jogurtiga	50	22	0,88	0,22	4,12	2
Maitsevesi	150	3	0,11	0,14	0,73	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	40	103	3,76	1,34	16,31	1;2;3
	Kokku:	449	22,89	9,27	67,10	

neljapäev, 3.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Mulgipuder sealihaga	250	267	13,94	5,88	41,02	1;2
Kaalikasalat jõhvikatega	50	23	0,43	0,17	5,70	
Maitsevesi	150	3	0,11	0,14	0,73	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	30	77	2,82	1,00	12,23	1;2;3
	Kokku:	371	17,30	7,19	59,68	

reede, 4.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	130	138	9,36	7,38	8,19	1;2
Keedetud riis	130	166	3,28	1,15	35,49	
Kapsasalat värske tomatiga	50	14	0,51	0,36	2,45	
Piim, R 2,5%	150	80	4,50	3,75	7,20	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	15	38	1,41	0,50	6,12	1;2;3
	Kokku:	435	19,06	13,14	59,45	

Nädala keskmine:	**420**	**19,55**	**12,09**	**57,56**
10 päeva keskmine:	**417**	**18,61**	**11,94**	**57,83**

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com
Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.
Pakume kuni 0,25 liitrit piima või piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Keila Kool

Koolisöökla juhataja Anzela Terasmaa