

Koolilõuna nädalamenüü 14.10.2024 - 18.10.2024

Aasia teemapäevad

Laagri Kool

esmaspäev, 14.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pad Thai kanaga pastaroog	250	371	16.28	15.39	42.38	1;4;7
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes	50	19	1.16	0.16	3.85	
Külm salatikaste	1	6	0.01	0.61	0.02	10;2
Maitsevesi	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pria puuvili ja köögivil	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :	742		29.16	23.55	105.39	

teisipäev, 15.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Taipärane veiselihasupp	250	224	9.63	13.73	16.14	
Kookospiimaga panna cotta	150	228	4.75	12.31	27.77	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pria puuvili ja köögivil	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	723		21.28	29.00	97.91	

kolmapäev, 16.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Punane karri sealihaga	150	232	8.75	19.58	7.92	
Ahjuportandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Portandi - jääkapsasalat	50	29	0.50	1.91	3.00	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	50	17	0.73	0.14	3.35	
Külm salatikaste	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pria puuvili ja köögivil	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	662		19.64	27.99	87.34	

neljapäev, 17.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Taipärane kanasupp	250	284	16.37	11.00	30.64	1;3;4;7
Mango - chia magustoit	150	107	4.57	4.33	14.27	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Pria puuvili ja köögivil	150	40	0.98	0.52	8.62	
Kokku :	661		28.48	18.54	96.12	

reed, 18.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Taipärane kalapada	180	203	14.08	13.88	7.49	2;4
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Valge redise - hapukoosalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Hiinakapsas, kurk, mais, peet, hernes	50	22	0.85	0.17	4.34	
Külm salatikaste	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pria puuvili ja köögivil	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	666		26.36	22.00	94.84	

Nädala keskmine :	691	24.98	24.22	96.32
10 päeva keskmine :	685	24.97	22.92	97.16

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.