

Koolilõuna nädalamenüü 02.06.2025 - 06.06.2025

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Kaalikasalat jõhvikatega	50	17	0.43	0.17	4.12	
Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet	50	15	0.68	0.11	3.22	
Salatikaste	10	56	0.12	6.09	0.24	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
Puuvilja ja köögiviljasnähkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	667		23.19	24.28	91.79	

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lihtne hakklihasupp	250	202	9.50	11.63	15.98	
Marjane sepikuvorm	100	236	5.18	6.59	39.33	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Puuvilja ja köögiviljasnähkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	686		21.62	21.91	101.57	

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pasta kanalihaga	250	389	18.59	13.30	48.08	1
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	50	18	0.69	1.13	1.51	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1.08	0.18	4.78	
Tomati-ürdikaste	5	28	0.06	3.04	0.12	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
Puuvilja ja köögiviljasnähkid	150	51	1.12	0.52	11.18	
Kokku :	708		27.98	21.32	101.58	

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala - köögiviljasupp	250	194	10.12	11.80	13.02	4
Kohupiimavaht kaerahelvestega	120	291	4.44	10.19	45.28	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Puuvilja ja köögiviljasnähkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	736		20.98	25.01	107.79	

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	250	265	12.56	11.81	28.73	
Ahju-porgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Redis, kaalikas, porru, jõhvikad	50	13	0.55	0.19	2.76	
Hapukoorekaste	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Puuvilja ja köögiviljasnähkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	655		21.81	24.56	90.13	

Nädala keskmine :	690	23.12	23.42	98.57
10 päeva keskmine :	690	23.12	23.57	98.69

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.