

Koolilõuna nädalamenüü 03.03.2025 - 07.03.2025

Laagri Kool

vanus 10-12

| esmaspäev, 3.märts | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Kanakaste ürtidega | 150 | 137 | 10.02 | 8.42 | 5.60 | 1;2 |
| Keedetud riis | 50 | 80 | 2.08 | 1.47 | 14.30 | 1 |
| Keedetud kartulid | 50 | 52 | 1.33 | 0.07 | 11.83 | |
| Porgandisalat lõhvikatega | 50 | 37 | 0.43 | 2.46 | 3.87 | |
| Hlinakapsas, peet, kõrvits, redis, lillkapsas | 50 | 12 | 0.62 | 0.09 | 2.52 | |
| Jogurtikaste salatitele | 4 | 22 | 0.05 | 2.44 | 0.10 | 10;2 |
| Maitsevesi | 125 | 30 | 0.02 | 0.02 | 7.19 | |
| Pria piimatooted kuni 250 | 125 | 70 | 4.56 | 3.32 | 5.66 | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib | 55 | 158 | 4.51 | 1.85 | 29.28 | 1;11;2 |
| Puuvilja ja köögivilja snäkid | 150 | 42 | 0.98 | 0.42 | 10.12 | 9 |
| Kokku : | 670 | | 26.24 | 21.99 | 93.97 | |

| teisipäev, 4.märts | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---------------------------------|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Hernesupp sealihaga | 250 | 246 | 13.24 | 10.42 | 27.09 | 1 |
| Vastlakukkel vahukoorega | 60 | 196 | 3.52 | 9.95 | 23.13 | 1;2;3 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib | 70 | 201 | 5.74 | 2.35 | 37.27 | 1;11;2 |
| Puuvilja ja köögivilja snäkid | 150 | 50 | 0.68 | 0.45 | 12.45 | |
| Kokku : | 693 | | 23.18 | 23.17 | 99.94 | |

| kolmapäev, 5.märts | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|------------------------------------|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Hakkliha-köögiviljaroog | 250 | 318 | 13.51 | 18.58 | 25.41 | 2;3 |
| Ahjukõrvits | 50 | 25 | 0.47 | 1.57 | 2.78 | |
| Peedisalat köömetega | 50 | 32 | 0.87 | 1.21 | 4.42 | |
| Hapukapsas, lõhvikad, sibul, tomat | 50 | 6 | 0.26 | 0.07 | 1.27 | |
| Jogurtikaste salatitele | 5 | 28 | 0.06 | 3.04 | 0.12 | 10;2 |
| Maitsevesi | 150 | 63 | 0.23 | 0.02 | 15.00 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib | 55 | 158 | 4.51 | 1.85 | 29.28 | 1;11;2 |
| Puuvilja ja köögivilja snäkid | 150 | 56 | 0.90 | 0.57 | 13.20 | |
| Kokku : | 696 | | 21.27 | 27.78 | 91.98 | |

| neljapäev, 6.märts | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---------------------------------|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Köögiviljasupp kanalihaga | 250 | 165 | 10.61 | 7.90 | 13.96 | |
| Kakao-kohupiimakreem | 150 | 253 | 10.98 | 12.28 | 23.81 | 2 |
| Marjakaste | 20 | 25 | 0.09 | 0.01 | 6.00 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib | 45 | 129 | 3.69 | 1.51 | 23.96 | 1;11;2 |
| Puuvilja ja köögivilja snäkid | 150 | 101 | 1.65 | 0.45 | 23.70 | |
| Kokku : | 714 | | 29.13 | 22.80 | 97.58 | |

| reede, 7.märts | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---------------------------------------|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Tomatine kalakaste | 180 | 158 | 13.26 | 7.96 | 8.48 | 1;2;4 |
| Keedetud riis | 50 | 65 | 1.26 | 0.54 | 13.65 | |
| Ahjukartulid ürtidega | 50 | 65 | 1.42 | 1.37 | 12.06 | |
| Valge redise salat maitserohelisega | 50 | 19 | 0.51 | 1.31 | 1.73 | |
| Valge peakapsas, peet, sibul, porgand | 50 | 16 | 0.61 | 0.12 | 3.48 | |
| Terav jogurtikaste salatitele | 5 | 28 | 0.06 | 3.04 | 0.12 | 10;2 |
| Maitsevesi | 150 | 36 | 0.02 | 0.02 | 8.62 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib | 65 | 187 | 5.33 | 2.19 | 34.60 | 1;11;2 |
| Puuvilja ja köögivilja snäkid | 150 | 53 | 0.90 | 0.50 | 12.90 | |
| Kokku : | 677 | | 25.10 | 20.44 | 100.13 | |

| | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine : | 690 | 24.98 | 23.24 | 96.72 |
| 10 päeva keskmine : | | | | |

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.