

Koolilõuna nädalamenüü

Laagri Kool

esmaspäev, 4.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	157	10.60	9.35	8.09	1,2
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsasalat tilliga	50	23	0.54	1.35	2.63	
Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	50	12	0.50	0.16	2.78	
Külm jogurtikaste	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Maitsevesi	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	50	145	4.22	2.05	26.14	1;2
Pria puuvil, köögivil	150	42	0.98	0.42	10.12	9
Kokku :		664	23.23	25.45	89.13	

teisipäev, 5.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Aedviljasupp kalkunilihaga	250	219	14.28	12.32	14.46	2
Kohupiimamaius kaerahelvestega	120	152	6.21	2.61	26.09	1;2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	40	116	3.37	1.64	20.91	1;2
Pria puuvil, köögivil	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :		676	31.10	21.43	91.64	

kolmapäev, 6.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapasta	250	393	20.13	8.86	57.50	1
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Peet, hapukapsas, porru, oad	50	15	0.80	0.11	2.94	
Külm jogurtikaste	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Maitsevesi	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	30	87	2.53	1.23	15.68	1;2
Pria puuvil, köögivil	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		711	27.67	19.45	108.12	

neljapäev, 7.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	250	183	9.25	7.66	19.56	4
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Jogurtivaht Chia seemnetega	100	241	5.98	2.62	48.93	1,2,3
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
Pria puuvil, köögivil	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku :		664	21.77	15.12	110.64	

reede, 8.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhepajatoit sealihaga	250	243	12.12	11.92	23.94	
Peedisalat	50	30	0.76	1.11	4.51	
Hiina kapsas, redis, porgand	50	21	0.83	0.20	4.39	
Külm jogurtikaste	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
Pria puuvil, köögivil	150	55	1.27	0.68	12.52	
Kokku :		701	25.17	30.17	87.42	

Nädala keskmine :	683	25.79	22.32	97.39
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 koolipäevas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.