

Koolilõuna nädalamenüü

Laagri Kool

esmaspäev, 5.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsasalat värskel tomatiga	50	26	0.49	1.85	2.40	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Redisesalat	50	10	0.61	0.17	1.80	2
Porgandisalat	50	37	0.53	2.15	4.57	
Maitsevesi	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	150	104	10.32	4.20	6.24	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pria puuvili ja köögivilid	200	71	1.20	0.66	17.20	
Kokku :		709	31.52	27.46	89.27	

teisipäev, 6.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala - köögiviljasupp	250	194	10.12	11.80	13.02	4
Kohupiimavaht	75	140	4.86	5.40	17.21	2
Maasikakissell	75	59	0.13	0.02	14.48	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pria puuvili ja köögivilid	200	67	0.90	0.60	16.60	
Kokku :		673	22.48	22.20	97.15	

kolmapäev, 7.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapilaff	250	364	16.16	13.25	44.97	
Peedisalat sõstraga	50	30	0.77	1.12	4.37	
Kirju punasekapsasalat	50	25	0.57	1.38	3.19	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pria puuvili ja köögivilid	200	138	2.20	0.70	32.00	
Kokku :		693	23.78	21.91	104.42	

neljapäev, 8.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	250	290	12.65	12.71	32.16	
Hapukoor, R 20 %	15	31	0.42	3.00	0.54	2
Kakao - jogurtidessert	130	169	7.15	3.99	25.39	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pria puuvili ja köögivilid	200	58	1.40	0.50	14.10	
Kokku :		676	25.01	21.55	96.50	

reede, 9.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhefileetükid seesamiseemnetega	50	100	9.43	6.96	0.07	11;4
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Kaalikasalat	50	36	0.52	1.64	5.50	
Porgandi - lillkapsasalat	50	34	0.52	2.17	3.65	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Peedisalat	50	30	0.77	1.12	4.37	
Maitsevesi	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pria puuvili ja köögivilid	200	62	1.80	0.56	14.50	
Kokku :		705	22.92	30.34	89.83	

Nädala keskmine :	691	25.14	24.69	95.43
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 koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.