

Koolilõuna nädalamenüü 05.05.2025 - 09.05.2025

Teemapäevad: Tähed taldrikus

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne Anett Kontaveit	150	201	9.64	13.88	9.57	
Keedetud kartul	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
Jogurtikaste salatitele	1	6	0.01	0.61	0.02	10;2
Pria piimatooted	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Köögivilja ja puuviljasnähkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :	686		23.60	23.53	96.18	

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp Anett Kontaveit	250	207	9.18	13.02	15.15	9
Panna cotta Keili Sükiainen	150	306	6.22	15.38	35.38	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Köögivilja ja puuviljasnähkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	733		20.54	30.68	94.74	

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Toskana stiilis kalkuni ahjupraad Keili Sükiainen	50	110	12.32	6.54	0.68	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	50	14	0.59	0.09	3.11	
Magus-hapu jogurtikaste	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Köögivilja ja puuviljasnähkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	647		26.82	20.16	92.26	

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalasupp tomatiga	250	152	11.20	8.00	9.41	4
Ema Anne õunamais Priit Kuusk	100	339	4.41	14.46	47.59	1;2;3
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Köögivilja ja puuviljasnähkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	716		21.43	24.98	101.84	

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Gruusia kanakintsuliha Priit Kuusk	50	101	10.98	5.95	0.94	2
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandisalat õunaga	50	34	0.38	1.94	4.45	
Redis, kurk, peet, mais	50	21	0.78	0.15	4.38	
Hapukoorekaste tilliga	1	6	0.01	0.61	0.02	10;2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Köögivilja ja puuviljasnähkid	150	46	0.82	0.46	10.72	
Kokku :	668		23.98	23.07	92.64	

Nädala keskmine :	690	23.27	24.48	95.53
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.