

Koolilõuna nädalamenüü

Laagri Kool

esmaspäev, 6.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Keedetud riis	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Kapsas, kaalikas, lillkapsas	50	13	0.51	0.18	3.01	
Külm jogurtikaste	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
Pria puuvili ja köögivili	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		666	24.88	23.54	91.55	

teisipäev, 7.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hartšo sealihast	250	179	8.96	11.38	10.52	
Mõnus kohupiimakreem	150	241	6.89	7.59	36.57	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
Pria puuvili ja köögivili	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		640	21.36	21.76	90.09	

kolmapäev, 8.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	132	11.11	6.63	7.25	1,2,4
Kartuli - lillkapsapuder	50	43	1.18	1.97	5.57	2
Kuskuss	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Peet, hapukapsas, oad	50	15	0.80	0.11	2.94	
Külm jogurtikaste	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	55	158	4.58	2.18	28.49	1,2
Pria puuvili ja köögivili	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		687	24.06	23.68	97.45	

neljapäev, 9.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp - hakklihaga	250	203	11.62	9.82	17.94	1,3
Karamellpuding	150	148	3.29	2.70	27.51	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
Pria puuvili ja köögivili	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		657	25.80	19.03	96.75	

reede, 10.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljaristoto	250	296	13.57	10.65	37.08	
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Hiina kapsas, redis, porgand	50	21	0.83	0.20	4.39	
Külm jogurtikaste	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	55	158	4.58	2.18	28.49	1,2
Pria puuvili ja köögivili	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :		658	23.12	21.06	98.87	

Nädala keskmine :	662	23.84	21.81	94.94
10 päeva keskmine :	677	23.75	22.95	96.19

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. Menüüs võib esineda muudatusi.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.