

Koolilõuna nädalamenüü

Laagri Kool

esmaspäev, 20.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapada	150	152	13.06	8.59	6.96	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartul	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat	50	37	0.60	2.20	4.31	
Redis, brokoli, peet	50	24	1.08	0.18	4.78	
Külm jogurtikaste	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
Pria puuvili ja köögivilid	150	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku :	660	25.27	22.34	93.60		

teisipäev, 21.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	250	289	12.62	12.71	32.01	
Hapukoor, R 20%	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Leivavaht	100	195	3.03	0.26	45.00	1
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	30	86	2.50	1.19	15.54	1,2
Pria puuvili ja köögivilid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	667	19.61	18.73	106.47		

kolmapäev, 22.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss	50	317	15.04	9.94	42.10	1,2,4
Kartulipuder	50	49	1.51	0.39	10.35	
Kuskuss	50	12	0.55	0.10	2.77	
Koorekaste	50	16	0.62	0.20	3.50	
Peedisalat,hapukapsas,porgand,redis	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
Pria puuvili ja köögivilid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	668	24.27	21.38	97.62		

neljapäev, 23.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp kana ja makaronidega	250	148	6.17	7.61	15.03	2
Kohupiimavaht küpsistega	130	194	2.59	6.20	31.71	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	30	86	2.50	1.19	15.54	1,2
Pria puuvili ja köögivilid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :	648	18.86	19.64	100.01		

reede, 24.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Oapilaff	250	93	10.31	3.49	4.93	1,2;3
Peedisalat	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	20	1.04	0.16	4.25	
Külm jogurtikaste	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
Pria puuvili ja köögivilid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :	661	24.06	26.37	87.25		

Nädala keskmine :	661	22.41	21.69	96.99
10 päeva keskmine :	673	23.48	22.65	96.10

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 koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.