

Koolilõuna nädalamenüü 06.05.2024 - 10.05.2024

Laagri Kool

	esmaspäev, 6.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Karrine kanakaste		150	176	9.81	11.52	8.52	2
Keedetud riis		50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid		50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsa - tomatisalad		50	20	0.51	1.11	2.46	
Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad		50	12	0.50	0.16	2.78	
Külm jogurtikaste		5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Maitsevesi		150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted		Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib		65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pria köögivilja ja puuvili		150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		687		22.33	22.72	98.84	

	teisipäev, 7.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Talupojasupp sealihaga		250	215	16.61	10.02	15.04	1;9
Hapukoor, R 20 %		20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjakissell		150	160	3.42	0.02	35.71	
Vahukoor		20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted		Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib		50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pria puuvili ja köögivilja		150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :		680		25.87	23.17	91.94	

	kolmapäev, 8.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Värskekapsa - hakklihahautis		150	186	7.44	14.46	8.03	
Keedetud kartulid		50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar		50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedisalat jogurtiga		50	22	0.88	0.22	4.12	2
Porgand, varsseller, kaalikas, hernes		50	19	1.04	0.16	4.03	9
Külm jogurtikaste		5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Maitsevesi		150	80	0.41	0.15	20.07	
Pria piimatooted		Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib		30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pria puuvili ja köögivilja		150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku :		656		19.09	22.72	98.87	

	neljapäev, 9.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana - nuudlisupp		250	317	12.93	15.84	31.50	1;9
Maasikakreem riisiga		130	244	2.34	12.14	30.58	2
Pria piimatooted		Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib		40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pria puuvili ja köögivilja		150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :		734		20.13	29.70	96.80	

	reede, 10.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalapada		155	168	12.78	9.25	9.29	4
Keedetud riis		50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega		50	65	1.42	1.37	12.06	
Porgandisalad, brokoli		50	17	0.48	0.19	3.97	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad		50	16	0.79	0.12	3.45	
Külm jogurtikaste		5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Maitsevesi		150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted		150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib		60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pria puuvili ja köögivilja		150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		709		30.92	23.42	97.49	

Nädala keskmine :	693	23.67	24.35	96.79
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.