

Koolilõuna nädalamenüü 10.02.2025 - 14.02.2025

Laagri Kool

esmaspäev, 10.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	135	9.58	7.73	7.07	1;2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0.50	1.12	4.78	
Kaalikas, brokoli, redis, valge peakapsas,mais	50	13	0.77	0.12	2.69	
Külmkaste salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Maitsevesi	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Puuvilja ja köövilja snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	715		25.27	21.46	107.26	

teisipäev, 11.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp kalkunilihaga	250	219	9.80	14.32	13.87	2
Kakaopuding	130	176	3.86	3.29	31.91	2
Maasika toormoos	20	19	0.12	0.02	4.58	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Puuvilja ja köögiviljasnäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :	689		23.45	21.03	100.76	

kolmapäev, 12.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	90	10.19	3.49	4.37	1;2;3
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Porgand, peet, hernes,oad	50	22	1.23	0.18	4.31	
Külmkaste salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Maitsevesi	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Puuvilja ja köögiviljasnäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	664		24.83	17.61	103.57	

neljapäev, 13.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	250	210	9.36	10.26	20.56	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marja-jogurtidessert müsliiga	130	230	6.37	11.12	26.79	1;2;6
Leivatoodete valik sh rukkileib	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Puuvilja ja köögiviljasnäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	687		21.32	27.65	89.27	

reede, 14.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha - riisiroog köögiviljadega	250	380	13.48	17.33	43.72	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	50	20	0.76	0.17	4.31	
Külmkaste salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Puuvilja ja köögiviljasnäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	696		21.77	26.53	95.90	

Nädala keskmine :	690	23.33	22.86	99.35
10 päeva keskmine :	690	23.92	22.21	100.12

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.