

Koolilõuna nädalamenüü 10.03.2025 - 14.03.2025

Laagri Kool

vanus 10-12

esmaspäev, 10.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedisalat õunaga	50	39	0.48	2.13	4.62	
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes,brokol	50	18	1.01	0.14	3.94	
Jogurtikaste salatitele	4	22	0.05	2.44	0.10	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	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	665		27.28	19.85	95.64	

teisipäev, 11.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp kikerhernestega	250	278	10.98	18.27	17.60	
Leivavaht	100	207	2.31	0.58	46.04	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	704		19.41	22.20	104.58	

kolmapäev, 12.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleemekastmes	150	110	9.47	5.82	5.45	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hinakapsasalat paprikaga	50	19	0.71	1.13	1.85	
Peet, kaalikas, porru, rohelistes oad,mais	50	16	0.79	0.12	3.45	
Sinepikaste salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Maitsevesi	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :	682		24.22	18.11	107.24	

neljapäev, 13.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene lõhesupp	250	176	9.87	7.87	17.71	2;4
Kõrvitsa-õunakreem	130	202	3.91	9.25	26.09	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	661		20.88	20.27	99.32	

reede, 14.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisi-kalkuniroog köögiviljadega	250	380	14.04	15.85	46.31	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Porgandisalat pirniga	50	30	0.37	1.44	4.43	
Peet, hapukapsas, jõhvikad, oad	50	15	0.60	0.15	3.22	
Jogurtikaste salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	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 köögivilja snäkid	150	92	1.86	1.58	21.47	
Kokku :	738		21.86	27.72	105.98	

Nädala keskmine :	690	22.73	21.63	102.55
10 päeva keskmine :	690	23.86	22.44	99.64

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.