

Koolilõuna nädalamenüü

Laagri Kool

esmaspäev, 10.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	157	10.60	9.35	8.09	1,2
Keedetud tatar	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartul	50	65	1.42	1.37	12.06	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Jääsalat, porgand, redis	50	17	1.04	0.14	3.48	
Külm jogurtikaste	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	175	5.13	2.60	31.30	1,2
Pria puuvili ja köögivili	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	683	23.88	21.87	99.59		

teisipäev, 11.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp valgete ubadega	250	281	9.86	18.08	20.96	
Marja- manna vaht	100	127	1.06	0.24	30.34	1
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	50	146	4.28	2.16	26.08	1,2
Pria puuvili ja köögivili	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :	690	21.52	24.61	97.43		

kolmapäev, 12.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid praeleemekastmes	150	172	13.73	11.58	3.66	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kuskuss	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kirju punasekapsasalat	50	25	0.57	1.38	3.19	
Porgand, tomat, redis	50	12	0.72	0.13	2.53	
Jogurti-sinepikaste	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	65	190	5.56	2.81	33.90	1,2
Pria puuvili ja köögivili	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	654	26.91	22.57	89.16		

neljapäev, 13.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	250	183	9.25	7.66	19.56	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kakaopuding	130	176	3.86	3.29	31.91	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	75	219	6.41	3.24	39.12	1,2
Pria puuvili ja köögivili	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	674	21.24	18.58	104.90		

reede, 14.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ühepajatoit	250	200	13.04	7.97	20.92	
Valge redise - hapukoososalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Valge peakapsas, peet, porgand	50	16	0.61	0.12	3.48	
Külm jogurtikaste	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	70	204	5.99	3.03	36.51	1,2
Pria puuvili ja köögivili	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :	654	26.62	23.72	87.84		

Nädala keskmine :	671	24.03	22.27	95.78
10 päeva keskmine :	688	24.83	23.44	96.16

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.