

Koolilõuna nädalamenüü

Laagri Kool

esmaspäev, 11.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	228	12.64	14.54	11.76	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat	50	25	0.55	1.19	3.67	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11	0.60	0.09	2.19	
Külm jogurtikaste	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Maitsevesi	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	70	203	5.90	2.87	36.60	1,2
Pria puuvili, köögivili	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :	720	720	26.35	25.11	99.22	

teisipäev, 12.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rassolnik sealihaga	250	191	9.99	7.63	21.59	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Mannavaht	100	127	1.06	0.24	30.34	1
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	60	174	5.06	2.46	31.37	1,2
Pria puuvili, köögivili	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	651	651	22.16	18.46	100.17	

kolmapäev, 13.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhe-koorekaste	150	186	10.76	12.86	7.25	1,2,4
Keedetud kartul	50	43	1.18	1.97	5.57	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Kapsas, porgand, mais,tomat	50	22	0.73	0.20	4.69	
Külm jogurtikaste	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	174	5.06	2.46	31.37	1,2
Pria puuvili,köögivili	150	44	1.27	0.52	9.68	
Kokku :	669	669	23.02	28.22	83.42	

neljapäev, 14.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hapukapsasupp	250	178	9.65	9.03	15.78	
Kakao - jogurtidessert	120	156	6.60	3.68	23.44	2
Aedmaasikamoos	10	18	0.04	0	4.50	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	40	116	3.37	1.64	20.91	1,2
Pria puuvili,köögivili	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	650	650	26.05	18.62	95.26	

Lihavaba menüü 15.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Aedviljapajaroog	250	360	14.50	12.19	47.82	1
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Salatilehtede segu, peet, porgand	50	16	0.55	0.67	3.61	
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	50	145	4.22	2.05	26.14	1,2
Pria puuvili,köögivili	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	720	720	23.99	21.05	111.90	

Nädala keskmine :	682	24.31	22.29	97.99
10 päeva keskmine :	683	25.05	22.31	97.69

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.