

Koolilõuna nädalamenüü

Laagri Kool

esmaspäev, 12.veebbruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Porgandisalat	50	26	0.56	1.20	3.78	
Kõrvitsasalat jöhvikatega	50	24	0.35	1.57	2.59	
Peedisalat	50	21	0.81	0.10	4.29	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Maitsevesi	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pria puuvili ja kõõgivil	200	73	1.40	0.70	17.90	
Kokku :		682	25.21	22.31	99.48	

teisipäev, 13.veebbruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp sealihaga	250	246	13.24	10.42	27.09	1
Vastlakukkel vahukoorega	60	196	3.52	9.95	23.13	1;2;3
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pria puuvili ja kõõgivil	200	62	1.80	0.56	14.50	
Kokku :		676	23.48	22.95	96.66	

kolmapäev, 14.veebbruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid kanaga	250	345	15.76	9.62	48.44	1
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Peedisalat õliga	50	31	0.84	1.10	4.57	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Pria puuvili ja kõõgivil	200	77	2.10	0.50	17.90	
Kokku :		663	25.73	20.17	98.79	

neljapäev, 15.veebbruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhaa	250	172	8.01	9.02	15.78	4
Kuldne sepikuvorm	100	235	5.02	6.55	39.57	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pria puuvili ja kõõgivil	200	71	0.72	0.62	17.24	
Kokku :		649	19.35	19.12	101.61	

reede, 16.veebbruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunipada kõõgiviljadega	150	150	10.52	9.49	6.30	2
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Kapsasalat tilliga	50	23	0.54	1.35	2.63	
Porgandi-kaalikasalat	50	40	0.48	2.18	5.33	
Peedisalat valge rediseaga	50	26	0.70	1.08	3.44	
Maitsevesi	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	150	104	10.32	4.20	6.24	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pria puuvili ja kõõgivil	200	61	1.68	2.21	14.92	
Kokku :		739	32.71	29.46	94.28	

Nädala keskmine :	682	25.3	22.8	98.16
10 päeva keskmine :	687	25.22	23.75	96.80

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.