

Koolilõuna nädalamenüü 12.05.2025 - 16.05.2025

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedi - kurgi salat, brokoli	50	40	0.70	2.59	3.69	
Porgand, kõrvits, kapsas	50	24	0.48	1.36	2.98	
Jogurtikaste kurgiga	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Maitsevesi	125	2	0.09	0.12	0.59	
Pria piimatooted	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kõõgivilja ja puuviljasnähid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	657		25.05	24.37	87.44	

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõõgivilja - hakklihasupp	250	203	11.62	9.82	17.94	1;3
Sepiku - õunavorm	100	230	5.40	4.18	41.36	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Kõõgivilja ja puuviljasnähid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	671		24.19	17.65	103.16	

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kanapasta	250	380	15.83	14.93	45.49	1;2
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	50	16	0.98	0.11	3.31	
Terav tomatikaste	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Maitsevesi	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Kõõgivilja ja puuviljasnähid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	713		22.79	26.14	97.86	

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rassolnik sealihaga	250	233	15.73	9.56	21.76	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kohupiimakreem	150	215	9.88	3.49	35.37	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kõõgivilja ja puuviljasnähid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :	696		31.06	19.19	99.93	

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaguljašš	180	219	10.40	11.88	17.88	1;2;4
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kaalikasalat	50	26	0.47	1.12	4.21	
Jääsalat, porgand, mais, porru	50	22	0.89	0.22	4.49	
Jogurtikaste salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kõõgivilja ja puuviljasnähid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	713		21.43	27.52	97.20	

Nädala keskmine :	690	24.9	22.97	97.12
10 päeva keskmine :	690	24.09	23.73	96.33

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.