

## Koolilõuna nädalamenüü 13.05.2024 - 17.05.2024

### Laagri Kool

esmaspäev, 13.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekast	150	165	11.05	8.08	12.12	
Keedetud riis	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Kuskuss	50	52	1.33	0.07	11.83	
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	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pria köögivilj ja puuvili	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	678		24.13	23.16	95.13	

teisipäev, 14.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp valgete ubadega	250	281	9.86	18.08	20.96	
Karamellpuding	150	148	3.29	2.70	27.51	2
Maasika toormoos	20	19	0.12	0.02	4.58	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pria puuvili ja köögivilj	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	673		18.73	23.28	97.92	

kolmapäev, 15.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhepajatoit sealihaga	250	242	11.99	11.94	23.71	
Aurutatud rohelised herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
Hinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvikas	50	16	0.55	0.67	3.61	
Külm jogurtikaste	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pria puuvili ja köögivilj	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	711		29.50	26.17	95.43	

neljapäev, 16.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhaa	250	172	8.01	9.02	15.78	4
Kohupiimavorm	100	178	7.22	3.84	25.62	1;2;3
Marjakissell	50	36	0.08	0.01	8.74	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Toorjuustu - kalavõie	35	62	5.78	4.15	0.37	2;4
Leivatoodete valik sh rukkileib	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Pria puuvili ja köögivilj	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :	711		28.59	19.96	101.32	

reede, 17.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapilaff	250	364	16.16	13.25	44.97	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Kaalikasalat jõhvikatega	50	17	0.43	0.17	4.12	
Hinakapsas, 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	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pria puuvili ja köögivilj	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	727		23.80	22.18	109.45	

Nädala keskmine :	700	24.95	22.95	99.85
10 päeva keskmine :	697	24.31	23.65	98.32

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt:

tootearendus@balticrest.com

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.