

Koolilõuna nädalamenüü 15.04.2024 - 19.04.2024

Teemapäevad: Tähed taldrikus Robert Rooli road

Laagri Kool

esmapäev, 15.aprill	Kogus,	Kcal	Valgud	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunikaste ürtidega	150	154	9.11	10.11	7.02	1;2
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Jääkapsa - redisesalat	50	19	0.51	1.33	1.56	
Punasekapsasalat	50	35	0.81	2.35	3.10	
Kaalikasalat jöhvikatega	50	17	0.43	0.17	4.12	
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
Puuvilja ja köögivilja snäkid	200	60	1.00	0.46	14.70	
Kokku :	683	22.61	23.76	98.85		

teisipäev, 16.aprill	Kogus,	Kcal	Valgud	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala rassolnik	250	162	6.25	10.04	12.69	4
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Kamavaht	120	216	11.48	9.37	20.70	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	200	76	1.40	0.80	18.30	
Kokku :	720	25.15	24.56	100.32		

kolmapäev, 17.aprill	Kogus,	Kcal	Valgud	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana magushapus kastmes	150	129	8.31	4.03	15.02	11
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Punapeet	50	30	0.80	1.10	4.31	
Kõrvitsasalat	50	11	0.38	0.05	2.60	
Kapsa-porgandi salat	50	27	0.60	1.15	4.31	
Kaalikasalat	50	36	0.53	2.11	4.44	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	150	104	10.32	4.20	6.24	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	200	135	2.20	0.60	31.60	
Kokku :	719	30.16	20.50	108.68		

neljapäev, 18.aprill	Kogus,	Kcal	Valgud	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine hakklihasupp	250	214	11.57	11.43	17.18	1;3;4
Leivakreem	150	252	6.18	2.81	49.65	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	200	66	1.50	0.60	16.00	
Kokku :	638	22.24	16.03	102.67		

reede, 19.aprill	Kogus,	Kcal	Valgud	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhe-koorekaste	150	185	10.72	12.85	7.03	1;2;4
Keedetud kartul	50	42	0.78	2.29	5.17	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Hapukapsasalat	50	31	0.50	1.12	4.78	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Valge redise - hapukooresalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Maitsevesi	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	200	51	0.80	0.46	12.00	
Kokku :	682	22.26	23.73	97.24		

Nädala keskmine : 688 24.48 21.72 101.55
10 päeva keskmine : 679 25.17 21.43 99.96

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.