

Koolilõuna nädalamenüü 17.02.2025 - 21.02.2025

Eesti teemapäevad

Laagri Kool

esmaspäev, 17.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakklihakaste	150	159	10.65	9.36	8.37	1;2
Keedetud kartul	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Porgandi - porrulaugusalat, brocoli	50	26	0.56	1.20	3.78	
Hlinakapsas, mais, redis, peet	50	22	0.90	0.17	4.51	
Külm jogurtikaste salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	10;2
Maitsevesi	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Puuvilja ja köögiviljasnähid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	731		28.61	25.65	99.04	

teisipäev, 18.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Külasupp sealihaga	250	212	11.23	11.85	16.79	1
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Puuvilja ja köögiviljasnähid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	661		24.88	17.11	102.01	

kolmapäev, 19.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalafilee riivleiva ja kamaga	65	86	12.99	1.16	6.14	1;4
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Köögiviljatamp	50	45	1.15	1.57	6.82	2
Kapsasalat paprikaga, mais, hernes	50	12	0.55	0.10	2.77	
Peet, porgand, porru, kaalikas	50	17	0.70	0.16	3.52	
Külmkaste salatitele	16	89	0.19	9.74	0.39	10;2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Puuvilja ja köögiviljasnähid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	722		27.31	28.63	92.40	

neljapäev, 20.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanasupp nuudlitega	250	237	12.38	10.72	23.54	1;2;3
Leivakreem	100	168	4.15	2.13	30.77	1;2;3
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Puuvilja ja köögiviljasnähid	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :	668		23.66	19.09	98.67	

reede, 21.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Makaronisalat	150	107	11.38	3.29	8.09	1
Pealinna kook	80	69	1.46	2.36	10.64	2
Morss	150	60	2.08	0.70	11.60	

Nädala keskmine :	690	25.89	22.03	98.38
10 päeva keskmine :	690	24.61	22.45	98.87

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.