

Koolilõuna nädalamenüü

Laagri Kool

| esmaspäev, 17.aprill | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kalkunikaste ürtidega | 150 | 154 | 9.11 | 10.11 | 7.02 | 1,2 |
| Keedetud tatar | 50 | 60 | 2.08 | 0.70 | 11.60 | |
| Keedetud kartulid | 50 | 52 | 1.33 | 0.07 | 11.83 | |
| Porgandisalat | 50 | 37 | 0.60 | 2.20 | 4.31 | |
| Redis, peet,hapukapsas | 50 | 24 | 1.08 | 0.18 | 4.78 | |
| Külm jogurtikaste | 10 | 56 | 0.10 | 6.06 | 0.47 | 10,2 |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik | 65 | 190 | 5.56 | 2.81 | 33.90 | 1,2 |
| Pria puuvili ja köögivili | 150 | 51 | 1.50 | 0.45 | 12.00 | |
| Kokku : | 703 | | 23.54 | 24.85 | 99.61 | |

| teisipäev, 18.aprill | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Henesupp | 250 | 219 | 7.79 | 15.00 | 14.20 | |
| Kohupiimavorm | 100 | 178 | 7.21 | 3.80 | 28.23 | 1,2,3 |
| Mahlakissell | 50 | 36 | 0.08 | 0.01 | 8.74 | |
| Pria piimatooted | 150 | 79 | 4.74 | 3.75 | 6.63 | 2 |
| Leivatoodete valik | 50 | 146 | 4.28 | 2.16 | 26.08 | 1,2 |
| Pria puuvili ja köögivili | 150 | 56 | 0.90 | 0.57 | 13.20 | |
| Kokku : | 734 | | 25.28 | 27.29 | 97.44 | |

| kolmapäev, 19.aprill | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Lõhe-koorekaste | 150 | 186 | 10.76 | 12.86 | 7.25 | 1,2,4 |
| Keedetud kartulid | 50 | 52 | 1.33 | 0.07 | 11.83 | |
| Pärlikuskuss | 50 | 80 | 2.08 | 1.47 | 14.30 | 1 |
| Hapukapsasalat | 50 | 22 | 0.52 | 0.86 | 3.06 | |
| Valge peakapsas, porgand, kaalikas | 50 | 20 | 1.04 | 0.16 | 4.25 | |
| Külm jogurtikaste | 5 | 28 | 0.05 | 3.03 | 0.23 | 10,2 |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik | 70 | 204 | 5.99 | 3.03 | 36.51 | 1,2 |
| Pria puuvili ja köögivili | 150 | 43 | 1.05 | 0.38 | 10.58 | |
| Kokku : | 696 | | 25.02 | 24.81 | 95.22 | |

| neljapäev, 20.aprill | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Veisehakklihasupp läätsedega | 250 | 237 | 13.65 | 13.80 | 15.55 | |
| Jogurtitarretis mangotükkidega | 150 | 215 | 5.07 | 7.13 | 32.18 | 2 |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik | 50 | 146 | 4.28 | 2.16 | 26.08 | 1,2 |
| Banaan ja kaalika snäkid | 150 | 101 | 1.65 | 0.45 | 23.70 | |
| Kokku : | 699 | | 24.65 | 23.54 | 97.51 | |

| reede, 21.aprill | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Läätse-köögiviljahautis | 250 | 394 | 14.81 | 13.76 | 52.90 | |
| Valge redise salat maitserohelisega | 50 | 19 | 0.51 | 1.31 | 1.73 | |
| Peet, kaalikas, porru, punanesõstar | 50 | 18 | 0.75 | 0.20 | 4.01 | |
| Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0.05 | 3.03 | 0.23 | 10,2 |
| Seemnesegu | 5 | 27 | 1.14 | 2.19 | 1.24 | 11 |
| Soe piparmündi - marjajook | 150 | 36 | 0.25 | 0.09 | 9.05 | |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik | 35 | 102 | 2.99 | 1.51 | 18.26 | 1,2 |
| Pria puuvili ja köögivili | 150 | 48 | 0.98 | 0.42 | 11.48 | |
| Kokku : | 698 | | 22.06 | 23.41 | 103.27 | |

| | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine : | 706 | 24.11 | 24.78 | 98.61 |
| 10 päeva keskmine : | 689 | 24.07 | 23.53 | 97.20 |

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. Menüüs võib esineda muudatusi.

Pakume kuni 0,25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.