

Koolilõuna nädalamenüü

Laagri Kool

esmaspäev, 18.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartul	50	52	1.22	1.41	9.15	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Peet, kaalikas, porru,jõhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
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	65	189	5.48	2.67	33.98	1;2
Pria puuvili,köögivil	150	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku :	657	25.30	20.31	96.32		

teisipäev, 19.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakklihasupp läätsedega	250	237	13.65	13.80	15.55	
Puuviljasalat	150	50	0.63	0.40	12.03	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	150	79	4.62	3.75	6.84	2
Leivatoodete valik	75	218	6.32	3.08	39.21	1;2
Pria puuvili,köögivil	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	710	26.62	28.60	88.23		

kolmapäev, 20.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihapilaff	250	369	14.81	13.76	46.67	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, herr	50	20	1.04	0.16	4.25	
Külm jogurtikaste	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
Pria puuvili,köögivil	150	44	1.27	0.52	9.68	
Kokku :	712	24.46	24.69	99.99		

neljapäev, 21.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	250	179	9.25	9.30	15.46	4
Mahlakissell kohupiimaga	130	186	5.19	8.06	22.96	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	70	203	5.90	2.87	36.60	1;2
Pria puuvili,köögivil	150	48	1.12	0.45	10.88	
Kokku :	694	26.20	24.43	92.53		

Lihavaba menüü 22.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kikerhernehautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandisalat hernelstega	50	37	0.60	2.20	4.31	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1.08	0.18	4.78	
Külm jogurtikaste	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Maitsevesi	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	70	203	5.90	2.87	36.60	1;2
Pria puuvili,köögivil	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :	692	26.44	24.24	98.49		

Nädala keskmine :	693	25.8	24.45	95.11
10 päeva keskmine :	688	25.06	23.37	96.55

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.