

Koolilõuna nädalamenüü 19.05.2025 - 23.05.2025

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	135	9.58	7.73	7.07	1;2
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Hapukapsasalat sibulaga,mais	50	31	0.50	1.12	4.78	
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas	50	10	0.57	0.11	1.98	
Jogurtikaste ürtidega	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Maitsevesi	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted kuni	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Kõõgivilja ja puuviljasnähid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	675		25.24	18.55	103.87	

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõõgiviljapüreesupp kanalihaga	250	219	9.80	14.32	13.87	2
Kakaopuding	150	203	4.45	3.79	36.82	2
Maasika toormoos	20	19	0.12	0.02	4.58	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kõõgivilja ja puuviljasnähid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :	716		24.04	21.53	105.67	

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõdune hakklihakaste	150	90	10.19	3.49	4.37	1;2;3
Keedetud kartul	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud tatar	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Porgand, peet, hernes, porru,rohelist oad	50	22	1.23	0.18	4.31	
Kastmevalik salatitele	4	22	0.05	2.44	0.10	10;2
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Kõõgivilja ja puuviljasnähid	150	39	0.90	0.38	8.18	
Kokku :	698		25.26	23.47	97.02	

	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	250	210	9.36	10.26	20.56	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marja-jogurtidessert müsliiga	130	230	6.37	11.12	26.79	1;2;6
Leivatoodete valik sh rukkileib	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Kõõgivilja ja puuviljasnähid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :	677		21.40	27.57	86.35	

	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha - riisiroog kõõgiviljadega	250	380	13.48	17.33	43.72	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	50	20	0.76	0.17	4.31	
Jogurti-mädarõikakaste	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snähid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	685		21.74	25.32	95.85	

Nädala keskmine :	690	23.54	23.29	97.75
10 päeva keskmine :	690	24.22	23.13	97.44

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.