

Koolilõuna nädalamenüü 20.05.2024 - 24.05.2024

Laagri Kool

esmaspäev, 20.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat hernestega	50	37	0.60	2.20	4.31	
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 sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pria puuvili ja köögivil	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :	681	881	23.00	25.75	95.38	

teisipäev, 21.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Tomatine hakklihasupp	250	217	15.86	8.75	18.58	1;3
Kaerahelbe - õunakröbedik	120	345	4.89	12.06	55.41	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Pria puuvili ja köögivil	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	731	1078	25.27	22.87	107.85	

kolmapäev, 22.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud kartulid kanalihaga	250	269	13.02	10.85	31.25	
Aurutatud rohelistes oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1.08	0.18	4.78	
Külm jogurtikaste	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Maitsevesi	150	79	0.52	0.26	19.06	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Pria puuvili ja köögivil	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	672	1015	21.95	21.82	101.58	

neljapäev, 23.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ukraina Borš sealihaga	250	204	8.80	10.48	19.18	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Piim, R 2,5%	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Pria puuvili ja köögivil	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :	680	766	21.76	20.78	103.16	

reede, 24.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõhepasta	250	375	20.78	14.02	41.65	1;2;4
Hiinakapsasalat paprikaga	50	19	0.71	1.13	1.85	
Peet, tomat, valge redis, porru	50	13	0.66	0.11	2.55	
Külm sinepikaste	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Maitsevesi	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pria puuvili ja köögivil	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :	670	996	28.57	22.95	89.21	

Nädala keskmine :	687	24.11	22.83	99.44
10 päeva keskmine :	694	24.53	22.89	99.65

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 piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.