

Koolilõuna nädalamenüü 24.03.2025 - 28.03.2025

Laagri Kool

vanus 10-12

esmaspäev, 24.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekast	150	165	11.05	8.08	12.12	
Keedetud riis	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	50	22	0.85	0.17	4.34	
Hapukoorekaste salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :	736		27.47	25.68	101.15	

teisipäev, 25.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp valgete ubadega	250	281	9.86	18.08	20.96	
Karamellpuding	150	148	3.29	2.70	27.51	2
Maasika toormoos	20	19	0.12	0.02	4.58	
Pria piimatooted kuni 250	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	701		19.91	23.65	103.22	

kolmapäev, 26.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küüslaugune ühepajatoit sealihaga	250	247	15.36	11.68	21.92	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Salatilehtede segu, kõrvits, hernes, jõhvikas, brokol	50	17	0.98	0.66	3.86	
Jogurtikaste salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted kuni 250	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	44	1.58	0.15	10.28	
Kokku :	658		28.92	24.91	84.84	

neljapäev, 27.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	250	180	9.31	9.31	15.78	4
Kohupiimakreem	100	143	6.59	2.33	23.58	2
Marjakissell	50	36	0.08	0.01	8.74	
Pria piimatooted kuni 250	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	672		27.27	18.22	100.03	

reede, 28.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunirisoto	250	299	13.13	9.31	42.11	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Kapsas, porgand, mais, tomat	50	22	0.73	0.20	4.69	
Jogurti-kurgikaste salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Maitsevesi	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted kuni 250	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :	683		21.46	22.75	101.19	

Nädala keskmine :	690	25.01	23.04	98.09
10 päeva keskmine :	690	24.39	23.73	96.67

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 piimatootet nädalas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.