

Koolilõuna nädalamenüü

Laagri Kool

esmaspäev, 25.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	192	8.66	11.62	13.51	1,2
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud riis	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	50	12	0.49	0.12	2.92	9
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	60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
Pria puuvili,köögivili	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	693		22.09	23.21	100.38	

teisipäev, 26.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp -nuudlitega	250	198	8.11	11.81	15.84	1
Marjajogurt müsliga	130	204	6.93	7.26	29.09	1,6;2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	50	145	4.22	2.05	26.14	1;2
Pria puuvili,köögivili	150	57	1.27	0.75	12.82	
Kokku :	683		25.27	25.62	90.52	

kolmapäev, 27.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	128	7.09	9.19	4.31	1,11,2,3,4
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud läätsed	50	79	5.42	0.38	11.78	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Peet, porgand, porru, rohelised herned	50	22	1.23	0.18	4.31	
Külm jogurtikaste	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Maitsevesi	150	63	0.23	0.02	15.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	50	145	4.22	2.05	26.14	1;2
Pria puuvili,köögivili	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	716		25.03	25.14	98.40	

neljapäev, 28.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihasupp	250	212	15.73	8.71	17.69	1,3
Riisipuding õuna ja kaneeliga	150	290	2.68	11.61	43.98	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	55	160	4.64	2.26	28.75	1;2
Pria puuvili,köögivili	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :	712		24.70	22.80	102.12	

reede, 29.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Penned köögiviljadega	150	162	9.15	10.83	8.65	
Sulajuustukaste	50	42	2.06	0.30	8.57	
Kõrvitsasalat jöhvikatega	50	24	0.35	1.57	2.59	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16	0.61	0.12	3.48	
Külm jogurtikaste	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Maitsevesi	150	27	0.08	0.03	6.63	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	50	145	4.22	2.05	26.14	1;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	654		20.88	22.49	96.17	

Nädala keskmine :	692	23.59	23.85	97.52
10 päeva keskmine :	693	24.70	24.15	96.32

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 koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.