

Koolilõuna nädalamenüü 26.05.2025 - 30.05.2025

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	159	10.65	9.36	8.37	1;2
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Porgandi - porrulaugusalat, brokoli	50	26	0.56	1.20	3.78	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11	0.60	0.09	2.19	
Salatikaste marineeritud kurgiga	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Pria piimatooted	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Köögivilja ja puuviljasnähkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	673		27.60	23.62	90.96	

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš kanaga	250	219	7.79	15.00	14.20	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Riisipuding õuna ja kaneeliga	130	249	2.09	10.02	37.67	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Köögivilja ja puuviljasnähkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	709		15.59	31.30	92.93	

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste	180	157	13.28	7.94	8.44	1;2;4
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kapsasalat paprikaga,mais	50	12	0.55	0.10	2.77	
Peet, porgand, porru, kaalikas	50	17	0.70	0.16	3.52	
Jogurti-ürdikaste	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Köögivilja ja puuviljasnähkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	692		26.04	23.26	96.93	

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp sealihaga	250	246	13.24	10.42	27.09	1
Marja- rukkivaht	100	133	1.26	0.28	31.65	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Köögivilja ja puuviljasnähkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :	664		22.27	14.27	112.88	

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapilaff	250	364	16.16	13.25	44.97	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Kapsas, porgand, mais, tomat	50	22	0.73	0.20	4.69	
Külm hapukoorekaste	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Maitsevesi	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Köögivilja ja puuviljasnähkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :	714		24.06	26.12	100.29	

Nädala keskmine :	690	23.11	23.71	98.8
10 päeva keskmine :	690	23.33	23.50	98.28

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.