

Koolilõuna nädalamenüü 27.01.2025 - 31.01.2025

Laagri Kool

esmaspäev, 27.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Bolognesekast	150	165	11.05	8.08	12.12	
Keedetud tatar	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
Jogurtikaste salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	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	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Puuvilja ja köögiviljasnähid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :	719	719	26.81	26.19	96.27	

teisipäev, 28.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Köögiviljasupp kalkunilihaga	250	250	7.70	14.15	24.36	
Piimapuding	150	160	3.63	3.01	28.94	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Puuvilja ja köögiviljasnähid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :	640	640	17.47	20.82	98.92	

kolmapäev, 29.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealiharisoto	250	337	15.95	8.94	49.18	
Ahjuporgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	50	14	0.59	0.09	3.11	
Külm salatikaste	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Puuvilja ja köögiviljasnähid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :	738	738	24.46	24.72	107.58	

neljapäev, 30.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalassupp tomatiga	250	152	11.20	8.00	9.41	4
Marjane sepikuvorm	100	249	5.98	3.44	48.94	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Puuvilja ja köögiviljasnähid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	638	638	24.09	15.04	102.93	

reede, 31.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandisalat õunaga	50	34	0.38	1.94	4.45	
Redis, kurk, peet, mais	50	21	0.78	0.15	4.38	
Külm salatikaste	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Maitsevesi	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Puuvilja ja köögiviljasnähid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :	732	732	25.80	28.08	97.41	

Nädala keskmine :	693	23.73	22.97	100.62
10 päeva keskmine :	694	23.76	22.75	100.74

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 nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.