

Koolilõuna nädalamenüü Laagri Kool

Poola teemapäevad

esmaspäev, 27.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kapsad sealiha ja seentega/ BIGOS	150	130	7.71	7.35	8.90	
Keedetud tatar	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porrusalat hapukoorega/ SUROWKA Z PORA	50	25	0.61	1.17	3.53	2
Kurk, peet, hiina kapsas	50	22	0.85	0.17	4.34	
Külm jogurtikaste	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
Pria puuvili ja köögivili	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	640		20.22	18.15	101.95	

teisipäev, 28.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalasupp poola moodi/ ZUPA RYBNA	250	173	8.64	10.72	11.88	4
Riisiroog õuntega/ RYZ Z JABL.KAMI	150	217	3.48	10.88	26.05	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
Pria puuvili ja köögivili	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :	662		22.67	27.55	82.16	

kolmapäev, 29.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkun mädarõikakastmes/ INDYK W SOSIE CHRZANOWYM	150	168	13.63	10.02	6.24	1;2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartul	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Punasekapsasalat õuntega/ SUROWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY	50	27	0.62	1.61	3.07	
Porgand, peet, kaalikas	50	14	0.56	0.11	3.10	9
Külm jogurtikaste	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	65	186	5.41	2.57	33.66	1,2
Pria puuvili ja köögivili	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :	695		26.12	24.05	95.77	

neljapäev, 30.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Oasupp kanaga/ ZUPA FASOLOWA	250	305	11.13	18.11	26.56	1
Poola kohupiimamagustoit punase sõstradega/ Sernik z porzeczkami	100	180	12.14	1.74	28.54	1;2;3
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	55	158	4.58	2.18	28.49	1,2
Pria puuvili ja köögivili	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	700		28.90	22.63	97.31	

reede, 31.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartulihautis hakklihaga/ BABKA ZIEMNIACZANA	250	322	15.62	9.76	44.15	1;3
Poola porgandisalat/ SUROWKA Z MARCHWI	50	18	0.40	0.19	4.12	
Salatilehtede segu, aurutatud brokoli, kaalikas	50	14	0.83	0.62	3.04	
Külm jogurtikaste	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
Pria puuvili ja köögivili	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	691		23.83	21.91	103.74	

Nädala keskmine :	678	24.35	22.86	96.19
10 päeva keskmine :	670	23.38	22.28	96.59

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 koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.