

Koolilõuna nädalamenüü 27.05.2024 - 31.05.2024

Laagri Kool

esmaspäev, 27.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
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	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Maitsevesi	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pria puuvili ja köögivil	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	679	23.37	23.55	95.33		

teisipäev, 28.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala - köögiviljasupp	250	194	10.12	11.80	13.02	4
Kakao - jogurtidessert	150	195	8.25	4.61	29.30	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pria puuvili ja köögivil	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	714	29.77	22.99	97.26		

kolmapäev, 29.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast	50	90	9.02	3.72	5.23	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
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 sh rukkileib	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Pria puuvili ja köögivil	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	691	24.72	21.64	102.36		

neljapäev, 30.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kreemine püreesupp kalkunilihaga	250	162	10.86	8.22	12.09	2
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pria puuvili ja köögivil	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :	657	27.03	13.96	104.23		

reede, 31.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiharisoto	250	337	15.95	8.94	49.18	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	24	0.35	1.57	2.59	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16	0.61	0.12	3.48	
Külm hapukoorekaste	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Maitsevesi	150	27	0.08	0.03	6.63	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Pria puuvili ja köögivil	150	44	1.58	0.15	10.28	
Kokku :	688	24.44	23.60	98.18		

Nädala keskmine :	686	25.87	21.15	99.47
10 päeva keskmine :	687	24.99	21.99	99.46

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.