

Koolilõuna nädalamenüü 28.04.2025 -30.04.2025

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kanakaste	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedi - küüslaugusalat, oad	50	30	0.80	1.10	4.31	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes	50	19	1.16	0.16	3.85	
Salatikaste	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Maitsevesi	125	30	0.02	0.02	7.19	
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
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :	682		27.97	22.17	95.01	

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hapukapsasupp sealihaga	250	180	11.83	8.39	14.95	1
Kohupiima-õunakreem kröbedate kaerahelvestega	100	287	4.08	10.05	46.18	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	680		21.25	21.05	103.46	

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid veisehakklihaga	250	167	9.22	11.94	5.60	1;11;2;3;4
Porgandi-jäähapsasalat	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikad	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Salatikaste	5	28	0.06	3.04	0.12	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 köögivilja snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	741		23.94	26.53	103.53	

Nädala keskmine :	856	28.13	28.18	124.02
10 päeva keskmine :	853	29.42	28.52	121.51

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.