

Koolilõuna nädalamenüü 31.03.2025 - 04.04.2025

Laagri Kool

vanus 10-12

esmaspäev, 31.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Porgand, peet, hernes, porru, mais	50	22	1.23	0.18	4.31	
Jogurtikaste salatitele	1	6	0.01	0.61	0.02	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	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkis	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	700		27.03	22.55	99.64	

teisipäev, 1.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakklihasupp	250	217	15.86	8.75	18.58	1;3
Õuna-kohupiimakreem krõbedate kaerahelvestega	100	287	4.08	10.05	46.18	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku :	719		25.84	21.36	106.45	

kolmapäev, 2.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud kartulid kanalihaga	250	269	13.02	10.85	31.25	
Ahjuporgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, redis	50	11	0.74	0.09	2.38	
Sinepi-jogurtikaste salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	645		22.18	21.74	92.81	

neljapäev, 3.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ukraina Borš sealihaga	250	204	8.80	10.48	19.18	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Õuna - odravaht	100	123	1.10	0.36	28.96	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
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :	667		18.53	18.56	106.90	

reede, 4.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalapasta	280	451	16.75	17.22	57.64	1;4
Porgandisalat hernestega	50	37	0.60	2.20	4.31	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1.08	0.18	4.78	
KÜlm tomatikaste salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Maitsevesi	150	18	0	0	4.49	
Leivatoodete valik sh rukkileib	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	720		23.09	24.84	104.14	

Nädala keskmine :	690	23.33	21.81	101.99
10 päeva keskmine :	690	24.17	22.43	100.04

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.