

# Koolilõuna nädalamenüü 01.04.2024 - 05.04.2024

Teemapäevad: Tähed taldrikus Peep Petersoni road

## Laagri Kool

esmaspäev, 1.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	176	9.81	11.52	8.52	2
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsasalat värsketomatiga	50	26	0.49	1.85	2.40	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Redisesalat jogurtiga	50	10	0.61	0.17	1.80	2
Porgandisalat	50	37	0.53	2.15	4.57	
Maitsevesi	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
Kokku :	686	24.03	24.23	97.42		

teisipäev, 2.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala - köögiviljasupp	250	194	10.12	11.80	13.02	4
<b>Marja-jogurtidessert müsliga</b>	130	235	6.37	11.60	26.79	1;2;6
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	200	67	0.90	0.60	16.60	
Kokku :	709	23.86	28.38	92.25		

kolmapäev, 3.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Värsketomata - veisehakkliha hautis	150	126	8.21	7.92	6.81	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedisalat sõstraga	50	30	0.77	1.12	4.37	
Kirju punasekapsasalat	50	25	0.57	1.38	3.19	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	150	104	10.32	4.20	6.24	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	200	138	2.20	0.70	32.00	
Kokku :	690	29.15	21.56	100.64		

neljapäev, 4.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Kartuli-zuccini kreemsupp kanaga</b>	250	218	12.11	13.32	13.17	2
Maasikakissell	150	171	3.45	0.03	38.55	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	200	58	1.40	0.50	14.10	
Kokku :	680	23.50	23.00	95.07		

reede, 5.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Tomatine kalapasta</b>	250	385	16.38	15.07	46.12	1;4
Ahjuorgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Kaalikasalat	50	36	0.52	1.64	5.50	
Porgandi - lillkapsasalat	50	34	0.52	2.17	3.65	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Peedisalat sõstraga	50	30	0.77	1.12	4.37	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	200	62	1.80	0.56	14.50	
Kokku :	712	23.86	26.16	99.27		

Nädala keskmine :	<b>695</b>	<b>24.88</b>	<b>24.67</b>	<b>96.93</b>
10 päeva keskmine :				

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.