

Koolilõuna nädalamenüü

Laagri Kool

esmaspäev, 2.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognese kaste veisehakklihaga	150	157	11.23	9.07	8.14	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	50	17	1.04	0.14	3.48	
Külm jogurtikaste	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	145	4.22	2.05	26.14	1;2
Pria puuvili, kõõgivil	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	656		23.91	24.35	91.57	

teisipäev, 3.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene lõhesupp	250	176	9.87	7.87	17.71	2;4
Kakaopuding	150	203	4.45	3.79	36.82	2
Marjamoos	20	1	0.12	0.01	0.02	
Pria piimatooted	150	104	10.32	4.20	6.24	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	145	4.22	2.05	26.14	1;2
Pria puuvili, kõõgivil	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	677		29.50	18.34	98.85	

kolmapäev, 4.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa-sealihahautis	250	300	13.72	10.68	37.84	
Keedetud kartul	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud tatar	50	19	0.81	1.15	1.65	
Peet, valge redis, salatilehtede segu	50	22	0.88	0.65	4.83	
Külm jogurtikaste	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Maitsevesi	150	31	0.16	0.02	7.52	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
Pria puuvili ,kõõgivil	150	55	1.27	0.68	12.52	
Kokku :	700		24.67	24.06	100.12	

Lihavaba menüü neljapäev, 7.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp	250	175	8.25	10.39	13.40	2
Mõnus kohupiimakreem	130	209	5.97	6.59	30.56	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
Pria puuvili, kõõgivil	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku :	686		24.70	21.12	98.05	

reede, 6.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanarisoto	150	115	7.55	6.60	7.90	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kõrvitsasalat punase sõstraga	50	14	0.43	0.09	3.42	
Kaalikas, porgand, peet	50	28	0.57	1.38	3.70	
Külm jogurtikaste	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	203	5.90	2.87	36.60	1;2
Pria puuvili ,kõõgivil	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	637		20.25	21.96	93.60	

Nädala keskmine :	671	24.61	21.97	96.44
10 päeva keskmine :	682	24.10	22.91	96.98

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav. Menüüs võib esineda muudatusi.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.