

Koolilõuna nädalamenüü 08.04.2024 - 12.04.2024

Teemapäevad: Tähed taldrikus YONNA road

Laagri Kool

esmaspäev, 8.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	159	10.65	9.36	8.37	1;2
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0.56	1.20	3.78	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	24	0.35	1.57	2.59	
Peedisalat porruga	50	21	0.81	0.10	4.29	
Hapukapsasalat	50	22	0.52	0.86	3.06	
Lillkapsas	20	110	4.56	8.74	4.97	11
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	73	1.40	0.70	17.90	
Kokku :	685	25.58	24.61	95.61		

teisipäev, 9.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalaseljanka	250	210	9.36	10.26	20.56	4
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Marja- rukkivaht	100	127	1.06	0.24	30.34	1
Pria piimatooted	150	104	10.32	4.20	6.24	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	200	62	1.80	0.56	14.50	
Kokku :	638	26.10	18.60	93.30		

kolmapäev, 10.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Rõstitud köögivilja risoto kanaga	250	343	16.64	11.99	42.78	2
Küpsetatud kaalikapuljad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Peedisalat õliga	50	31	0.84	1.10	4.57	
Porgand	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	200	77	2.10	0.50	17.90	
Kokku :	662	26.61	22.54	93.13		

neljapäev, 11.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkuni - nuudlisupp	250	138	10.28	3.80	16.22	1
Kohupiima leivapuru magustoit apelsiniga	130	238	7.96	7.61	35.06	1;2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
Kokku :	662	25.11	14.55	108.45		

reed, 12.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Peedisalat õliga	50	31	0.84	1.10	4.57	
Kapsasalat tilliga	50	23	0.54	1.35	2.63	
Porgandi-kaalikasalat	50	40	0.48	2.18	5.33	
Peedisalat valge redisega	50	26	0.70	1.08	3.44	
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
Puuvilja ja köögivilja snäkid	200	61	1.68	2.21	14.92	
Kokku :	704	25.88	25.39	101.38		

Nädala keskmine :	670	25.86	21.14	98.37
10 päeva keskmine :	683	25.37	22.91	97.65

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.