

Koolilõuna nädalamenüü

Aasia teemepäevad

Laagri Kool

esmaspäev, 9.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana Tikka Masala	150	204	9.46	13.40	10.32	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat kookosega	50	23	0.53	0.84	4.04	
Kapsas, oad, peet	50	14	0.68	0.08	3.00	
Külm jogurtikaste	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Maitsevesi	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
Pria puuvili,köögivili	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		698	21.36	26.24	95.25	

teisipäev, 10.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Taipärane veiselihasupp	250	224	9.63	13.73	16.14	
Kookospiimaga panna cotta	100	152	3.17	8.21	18.51	2
Maasikakaste	50	47	0.30	0.04	11.44	
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,köögivili	150	50	0.90	0.60	11.55	
Kokku :		722	28.54	28.83	90.02	

kolmapäev, 11.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiharoorog ingveri ja tsilliga	250	357	18.75	13.99	40.52	1;1,3;11;7
Aasiapärase punase kapsa salat	50	25	0.68	1.12	3.62	
Jääsalat, peet, mais	50	23	0.96	0.20	4.61	
Külm jogurtikaste	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Maitsevesi	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	30	87	2.53	1.23	15.68	1;2
Pria puuvili, köögivili	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		711	26.79	23.23	101.74	

neljapäev, 12.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsa-ingveri püreesupp kana ja kookospiimaga	250	179	9.76	11.99	10.92	
Mango - chia magustoit	130	93	3.96	3.75	12.37	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Pria puuvili,köögivili	150	57	0.96	0.54	14.10	
Kokku :		643	25.64	20.86	91.51	

reede, 13.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Taipärane kalapada	150	169	11.73	11.57	6.24	2;4
Keedetud kartul	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud kurkumiris	50	68	1.35	0.57	14.35	
Valge redise salat seemnetega	50	27	0.74	2.10	1.71	11
Punane peakapsas, porgand, kaalikas	50	20	1.10	0.16	4.25	
Külm jogurtikaste	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Maitsevesi	150	35	0.15	0.26	8.54	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	65	189	5.48	2.67	33.98	1;2
Pria puuvili,köögivili	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :		688	24.84	24.51	95.95	

Nädala keskmine :	692	25.43	24.73	94.89
10 päeva keskmine :	682	25.02	23.35	95.67

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.