

Koolilõuna nädalamenüü 20.01.2025 - 24.01.2025

Laagri Kool

esmaspäev, 20.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Koorene kanakaste	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes	50	19	1.16	0.16	3.85	
Külm salatikaste	5	28	0.06	3.04	0.12	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	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :	707		28.35	21.94	100.86	

teisipäev, 21.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hapukapsasupp sealihaga	250	180	11.83	8.39	14.95	1
Ouna-kohupiimakreem röstitud 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	51	1.20	0.22	12.15	
Kokku :	688		21.81	20.84	104.55	

kolmapäev, 22.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Makaronid veisehakklihaga	250	360	14.50	12.19	47.82	1
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Porgandi - jääkapsasalat	50	29	0.50	1.91	3.00	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	50	17	0.73	0.14	3.35	
Külm salatikaste	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Puuvilja ja köögiviljasnäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	686		22.14	23.32	98.57	

neljapäev, 23.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	250	165	10.61	7.90	13.96	
Maasikatarretis	150	171	3.45	0.03	38.55	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	660		23.11	18.17	101.23	

reede, 24.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala pikkpoiss	65	167	9.22	11.94	5.60	1;11;2;3;4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud rohelised herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Valge redise - hapukoosalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Hiinakapsas, marineeritud sibul, mais, porgand	50	34	0.82	1.46	4.69	
Külm salatikaste	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Maitsevesi	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	735		23.54	28.35	99.05	

Nädala keskmine :	695	23.79	22.52	100.85
10 päeva keskmine :	689	24.97	22.56	97.96

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.