

Koolilõuna nädalamenüü 25.11.2024 - 29.11.2024

Laagri Kool

esmaspäev, 25.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	137	10.02	8.42	5.60	1;2
Keedetud riis	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0.43	2.46	3.87	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	50	12	0.62	0.09	2.52	
Salatikaste	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Pria piimatooted	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	42	0.98	0.42	10.12	9
Kokku :	679		26.63	21.55	96.60	

teisipäev, 26.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Minestroone sealihaga	250	215	9.55	14.36	12.86	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Keefiri-maasikatarretis	150	150	4.79	2.10	27.26	2
Mustõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17	
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	677		22.08	24.53	95.47	

kolmapäev, 27.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakkliha-köögiviljaroog	250	318	13.51	18.58	25.41	2;3
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	50	6	0.26	0.07	1.27	
Salatikaste	2	11	0.02	1.22	0.05	
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	699		22.01	26.09	95.53	

neljapäev, 28.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp nuudlitega	250	165	10.61	7.90	13.96	
Kakao-kohupiimakreem	150	239	10.22	11.27	23.39	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Leivatoodete valik sh rukkileib	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :	701		28.37	21.79	97.16	

reede, 29.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kalakaste	180	158	13.26	7.96	8.48	1;2;4
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Valge peakapsas, peet, kõrvits	50	14	0.59	0.09	3.11	
Salatikaste	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Leivatoodete valik sh rukkileib	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :	684		25.18	21.91	98.18	

Nädala keskmine :	688	24.85	23.17	96.59
10 päeva keskmine :	686	23.75	23.06	97.52

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.

Pakume kuni 0,25 liitrit piima või piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.