

Koolilõuna nädalamenüü

Laagri Kool

esmapäev, 30.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Jääkapsasalat tilliga	50	24	0.57	1.85	1.56	
Peet, porgand, porru, kaalikas	50	17	0.70	0.16	3.52	
Külm jogurtikaste	5	28	0.05	3.03	0.23	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,köögivili	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :	661		23.92	25.07	87.71	

teisipäev, 31.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-läätsesupp	250	269	10.04	15.32	23.28	
Karamellpuding	150	148	3.29	2.70	27.51	2
Marjamoos	20	6	0.12	0.01	1.21	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
Pria puuvili,köögivili	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	646		19.63	20.94	95.37	

kolmapäev, 1.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapada	250	403	14.95	15.37	51.46	1;4
Keedetud kartul	50	35	2.60	0.20	6.80	
Keedetud riis	50	22	0.80	0.10	4.35	
Hiinakapsas, redis, mais, porgand	50	21	0.83	0.20	4.39	
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	40	116	3.37	1.64	20.91	1;2
Pria puuvili,köögivili	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	742		24.66	23.25	110.90	

neljapäev, 2.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lihtne hakklihasupp	250	202	9.50	11.63	15.98	
Kohupiimakreem	100	143	6.59	2.33	23.58	2
Marjakissell	50	36	0.08	0.01	8.74	
Pria piimatooted	150	104	10.32	4.20	6.24	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
Pria puuvili,köögivili	100	69	1.10	0.35	16.00	
Kokku :	728		32.65	20.98	101.91	

Lihavaba menüü	reede, 3.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ungaripärane pajaroog		150	169	12.12	10.26	7.66	
Keedetud pärl kuskuss		50	63	1.92	1.30	10.94	1
Keedetud tatar		50	60	2.08	0.70	11.60	
Porgandi ja kaalikasalat		50	17	0.50	0.18	4.07	
Peet, hapukapsas, oad		50	15	0.60	0.15	3.22	
Külm jogurtikaste		5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Pria piimatooted		kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib		60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
Pria puuvili,köögivili		150	43	1.05	0.38	10.58	
		Kokku :	640	24.99	22.22	88.18	

Nädala keskmine :	683	25.17	22.49	96.81
10 päeva keskmine :	694	24.49	23.71	97.47

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. Menüüs võib esineda muudatusi

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.