

Koolilõuna nädalamenüü

Laagri Kool

esmaspäev, 16.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kanakaste	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Keedetud kartul	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Keedetud riis	50	64	1.56	0.53	13.39	
Porgandisalat	50	29	0.50	1.91	3.00	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikad	50	17	0.73	0.14	3.35	
Külm jogurtikaste	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Maitsevesi	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
Pria puuvili,köögivili	150	43	1.12	0.45	10.65	9
Kokku :	703	24.78	23.75	99.49		

teisipäev, 17.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš sealihaga	250	192	7.58	10.16	17.99	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Pria piimatooted	150	104	10.32	4.20	6.24	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	203	5.90	2.87	36.60	1;2
Pria puuvili,köögivili	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	716	26.85	22.16	103.56		

kolmapäev, 18.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast	50	90	9.02	3.72	5.23	1;3
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Keedetud tatar	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartul	50	60	2.08	0.70	11.60	
Punapeet	50	40	0.70	2.59	3.69	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	20	1.04	0.16	4.25	
Külm jogurtikaste	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	65	189	5.48	2.67	33.98	1;2
Pria puuvili,köögivili	150	44	1.27	0.52	9.68	
Kokku :	726	24.23	29.11	94.55		

neljapäev, 19.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhaa	250	172	8.01	9.02	15.78	4
Ploomikissell	100	291	4.44	10.19	45.28	1;2
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	145	4.22	2.05	26.14	1;2
Pria puuvili,köögivili	150	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku :	730	18.67	28.71	100.60		

reede, 20.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kikkerherne-tomatihautis	250	269	13.02	10.85	31.25	
Valge redise - hapukooresalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	50	22	0.85	0.17	4.34	
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	48	1.12	0.45	10.88	
Kokku :	644	24.49	20.90	92.41		

Nädala keskmine :	704	23.8	24.93	98.12
10 päeva keskmine :	698	24.62	24.83	96.51

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com

Joogivesi on koolisõtklas 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.