

Koolilõuna nädalamenüü

Laagri Kooli Möldre maja

esmaspäev, 12.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašs	150	156	9.96	9.99	8.03	
Keedetud tatar	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat	50	25	0.55	1.19	3.67	
Kapsas, redis, peet	50	14	0.68	0.08	3.00	
Külm jogurtikaste	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	175	5.13	2.60	31.30	1,2
Õun ja kaalikas snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	691	22.56	23.61	100.93		

Lihavaba menüü	teisipäev, 13.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp	250	191	9.99	7.63	21.59	1	
Rõstitud seemned	10	41	0.56	4.00	0.72	2	
Jõhvika-mannavaht	100	100	1.08	0.22	23.48	1	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2	
Leivatoodete valik	60	175	5.13	2.60	31.30	1,2	
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10		
Kokku :	642	22.46	18.74	97.82			

kolmapäev, 14.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9
Keedetud riis	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Jääsalat, peet, mais	50	23	0.96	0.20	4.61	
Külm jogurtikaste	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	65	190	5.559	2.812	33.905	1,2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :	648	22.25	19.37	98.53		

neljapäev, 15.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rossolnik sealihaga	250	175	8.25	10.39	13.40	2
Maasika-jogurtidessert	150	349	3.63	17.64	43.60	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	45	131	3.85	1.95	23.47	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	739	17.99	30.80	98.45		

reede, 16.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Valgekalafilee koorekastmega	150	226	16.39	13.84	9.41	1,2,4
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedisalat	50	26	0.70	1.08	3.44	
Punane peakapsas, porgand, kaalikas	50	20	1.10	0.16	4.25	
Külm jogurtikaste	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	50	146	4.28	2.16	26.08	1,2
Õun ja suvikõrvitsa snäkid	150	44	1.20	0.42	9.82	
Kokku :	714	28.67	26.84	92.57		

Nädala keskmine :	678	22.78	23.87	97.66
10 päeva keskmine :	687	24.00	23.46	97.61

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.