

Koolilõuna nädalamenüü 07.10.2024 - 11.10.2024

Laagri Kool

esmaspäev, 7.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihagulašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Valge redise-värskekapsa-porgandisalat	50	22	0.51	1.11	2.89	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	50	15	0.68	0.10	3.29	
Külm salatikaste	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Pria piimatode	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Pria puuvili ja köögivili	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :	741		25.06	25.90	103.64	

teisipäev, 8.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Oasupp veiselihaga	250	232	10.82	13.42	18.58	1;9
Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega	150	190	7.77	3.26	32.61	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pria puuvili ja köögivili	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	671		25.31	19.45	99.94	

kolmapäev, 9.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Riisiroog kanalihaga	250	323	21.29	9.27	39.14	
Peedisalat, rohelised oad	50	22	0.80	0.10	4.35	
Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais	50	20	0.72	0.17	4.44	
Külm salatikaste	10	56	0.12	6.09	0.24	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
Pria puuvili ja köögivili	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :	674		29.43	18.64	99.30	

neljapäev, 10.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Koorene kalasupp	250	236	13.40	15.30	11.95	2;4
Puuviljasalat	150	50	0.63	0.40	12.03	
Vaniljekaste	50	65	1.51	1.25	11.63	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Pria puuvili ja köögivili	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	648		23.42	20.31	93.76	

reed, 11.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kartuli ja lillkapsaröög sealihaga	250	287	13.32	13.20	30.95	
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
Jääsalat, mais, redis, suvikõrvits	50	19	0.82	0.16	3.80	
Külm salatikaste	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pria puuvili ja köögivili	150	57	1.27	0.75	12.82	
Kokku :	657		21.58	23.78	93.30	

Nädala keskmine :	678	24.96	21.62	97.99
10 päeva keskmine :				

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.