

Koolilõuna nädalamenüü 30.09.2024 - 04.10.2024

Laagri Kool

esmaspäev, 30.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Jääsalat, porgand, redis, hernes, brokoli	50	17	1.04	0.14	3.48	
Külm salatikaste	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Maitsevesi	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pria puuvili ja köögivilid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	669	26.26	21.56	95.16		

teisipäev, 1.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp	250	288	14.00	18.04	19.01	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	188	5.61	4.71	31.63	1;2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pria puuvili ja köögivilid	150	50	0.90	0.60	11.55	
Kokku :	713	25.84	25.54	96.79		

kolmapäev, 2.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Saidafilee- koorekaste	180	224	15.13	13.36	11.30	1;2;4
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandisalat	50	23	0.55	1.17	3.14	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu, oad	50	22	0.88	0.65	4.83	
Külm salatikaste	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Maitsevesi	150	31	0.16	0.02	7.52	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Pria puuvili ja köögivilid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :	675	25.82	22.84	94.99		

neljapäev, 3.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	250	250	12.65	12.71	22.18	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Keefiritarretis	130	126	5.48	2.54	19.84	2
Toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Pria puuvili ja köögivilid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	673	24.21	21.34	96.87		

reede, 4.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kana-aedviljapasta	250	335	18.75	12.22	37.46	1;2
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Kaalikas, sibul, porgand, peet	50	28	0.57	1.38	3.70	
Külm salatikaste	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Maitsevesi	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pria puuvili ja köögivilid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	688	26.35	22.90	95.34		

Nädala keskmine :	684	25.7	22.84	95.83
10 päeva keskmine :	679	25.32	22.05	96.62

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 piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.