

Koolilõuna nädalamenüü 03.02.2025 - 07.02.2025

Laagri Kool

esmaspäev, 3.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat sõstraga	50	30	0.77	1.12	4.37	
Porgand, kõrvits, kapsas, brokoli	50	24	0.48	1.36	2.98	
Külmkaste salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Maitsevesi	125	2	0.09	0.12	0.59	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Puuvilja ja köögiviljasnähkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	682		25.81	22.61	96.55	

teisipäev, 4.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Köögivilja - hakklihasupp	250	203	11.62	9.82	17.94	1;3
Kohupiimakreem	75	108	4.94	1.74	17.68	2
Maasikasupp	75	59	0.13	0.02	14.48	
Leivatoodete valik sh rukkileib	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Puuvilja ja köögiviljasnähkid	150	44	1.65	0.22	10.35	9

kolmapäev, 5.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Tomatine kanapasta	250	380	15.83	14.93	45.49	1;2
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	50	16	0.98	0.11	3.31	
Külmkaste salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Maitsevesi	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Puuvilja ja köögiviljasnähkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	708		23.64	24.84	98.73	

neljapäev, 6.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Rassolnik sealihaga	250	233	15.73	9.56	21.76	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Mahlatarretis	150	165	3.22	0	37.15	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Puuvilja ja köögiviljasnähkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	703		25.23	22.69	99.65	

reede, 7.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalaquljašš	200	244	11.55	13.20	19.87	1;2;4
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Jääsalat, porgand, mais, porru	50	22	0.89	0.22	4.49	
Külmkaste salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Maitsevesi	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Puuvilja ja köögiviljasnähkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	717		22.90	23.11	106.47	

Nädala keskmine :	690	24.5	21.55	100.89
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 piimatootet nädalas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.