

Koolilõuna nädalamenüü 02.12.2024 - 06.12.2024

Laagri Kool

| esmaspäev, 2.detsember | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Chilli con carne veisehakklihaga | 150 | 150 | 11.55 | 8.35 | 6.92 | |
| Keedetud kartulid | 50 | 52 | 1.33 | 0.07 | 11.83 | |
| Keedetud riis | 50 | 65 | 1.26 | 0.54 | 13.65 | |
| Peedisalat õunaga, brokoli | 50 | 39 | 0.48 | 2.13 | 4.62 | |
| Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes | 50 | 18 | 1.01 | 0.14 | 3.94 | |
| Maitsevesi | 125 | 30 | 0.02 | 0.02 | 7.19 | |
| Pria piimatooted kuni 250 | 125 | 70 | 4.56 | 3.32 | 5.66 | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib | 50 | 144 | 4.10 | 1.68 | 26.62 | 1;11;2 |
| Puuvilja ja köögivilja snäkid | 150 | 55 | 1.05 | 0.52 | 13.42 | |
| Kokku : | 694 | | 28.09 | 22.17 | 97.89 | |

| teisipäev, 3.detsember | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kanasupp kikerhernestega | 250 | 278 | 10.98 | 18.27 | 17.60 | |
| Leivavaht | 100 | 207 | 2.31 | 0.58 | 46.04 | 1 |
| Piim, R 2,5% | 50 | 27 | 1.50 | 1.25 | 2.40 | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib | 40 | 115 | 3.28 | 1.34 | 21.30 | 1;11;2 |
| Puuvilja ja köögivilja snäkid | 150 | 48 | 0.52 | 0.42 | 11.92 | |
| Kokku : | 675 | | 18.59 | 21.86 | 99.26 | |

| kolmapäev, 4.detsember | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleemekastmes | 150 | 110 | 9.47 | 5.82 | 5.45 | |
| Keedetud tatar | 50 | 60 | 2.08 | 0.70 | 11.60 | |
| Keedetud kartulid | 50 | 52 | 1.33 | 0.07 | 11.83 | |
| Hiinakapsasalat paprikaga,mais | 50 | 19 | 0.71 | 1.13 | 1.85 | |
| Peet, kaalikas, porru, rohelised oad | 50 | 16 | 0.79 | 0.12 | 3.45 | |
| Salatikaste | 10 | 56 | 0.12 | 6.09 | 0.24 | 10;2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib | 70 | 201 | 5.74 | 2.35 | 37.27 | 1;11;2 |
| Puuvilja ja köögivilja snäkid | 150 | 48 | 1.27 | 0.38 | 11.10 | |
| Kokku : | 684 | | 25.30 | 21.42 | 100.11 | |

| neljapäev, 5.detsember | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Koorene lõhesupp | 250 | 176 | 9.87 | 7.87 | 17.71 | 2;4 |
| Kõrvitsa-õunakreem | 150 | 233 | 4.51 | 10.68 | 30.12 | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib | 65 | 187 | 5.33 | 2.19 | 34.60 | 1;11;2 |
| Puuvilja ja köögivilja nsäkid | 150 | 53 | 0.54 | 0.46 | 12.93 | |
| Kokku : | 649 | | 20.25 | 21.20 | 95.36 | |

| reede, 6.detsember | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Riisi-kalkuniroog köögiviljadega | 250 | 380 | 14.04 | 15.85 | 46.31 | |
| Ahjukõrvitsakuubikud | 50 | 25 | 0.47 | 1.57 | 2.78 | |
| Porgandisalat pirniga | 50 | 30 | 0.37 | 1.44 | 4.43 | |
| Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba | 50 | 15 | 0.68 | 0.10 | 3.29 | |
| Salatikaste | 3 | 17 | 0.03 | 1.83 | 0.07 | 10;2 |
| Maitsevesi | 150 | 3 | 0.10 | 0.14 | 0.71 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib | 35 | 101 | 2.87 | 1.18 | 18.63 | 1;11;2 |
| Puuvilja ja köögivilja snäkid | 150 | 92 | 1.86 | 1.58 | 21.47 | |
| Kokku : | 673 | | 20.88 | 24.56 | 98.19 | |

| | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine : | 675 | 22.62 | 22.24 | 98.16 |
| 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.