

Koolilõuna nädalamenüü 09.12.2024 - 13.12.2024

Jõulude maitserännak

Laagri Kool

esmaspäev, 9.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kreepärane kana tomatikastmes	150	155	16.45	7.53	5.66	
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	24	0.35	1.57	2.59	
Peet, hapukapsas, porru, oad	50	15	0.80	0.11	2.94	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	708		33.39	22.43	95.48	

teisipäev, 10.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealiha menudo supp (Mehhiko)	250	148	9.68	5.03	16.78	1;7
Jõuluplaadikook (Saksamaa)	80	248	3.85	9.60	37.70	1;2;3
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	651		20.32	17.50	105.17	

kolmapäev, 11.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Rootsi pikkpoiss	50	83	7.75	4.24	3.36	1;2;3
Hautatud hapukapsas köömenetega	50	48	0.59	1.92	7.23	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Jääsalat, porgand, porru, kaalikas	50	13	0.64	0.16	2.81	
Salatikaste	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Maitsevesi	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	697		20.83	24.11	100.11	

neljapäev, 12.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kartuli-porrulaugu supp kanalihaga (Inglismaa)	250	268	11.74	17.82	16.27	2
Riisipuder (Rootsi)	75	96	2.04	4.24	12.35	2
Puuviljasupp (Rootsi)	75	82	0.36	0.11	19.82	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	35	1.27	0.15	7.95	
Kokku :	707		23.73	25.30	95.31	

reede, 13.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala köögiviljadega/ RYBA PO GRECKU (Poola)	180	191	17.64	9.22	10.42	4;9
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandisalat, lillkapsas	50	17	0.48	0.19	3.97	
Redis, kaalikas, peet, jõhvikad	50	16	0.51	0.18	3.52	
Salatikaste	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :	707		30.76	23.80	95.90	

Nädala keskmine :	694	25.81	22.63	98.39
10 päeva keskmine :	685	24.22	22.44	98.28

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 nädalas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.