

Koolilõuna nädalamenüü 13.01.2025 - 17.01.2025

Laagri Kool

esmaspäev, 13.jaanuar	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	
Kapsa-porgandi salat, brokoli	50	27	0.60	1.15	4.31	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	50	15	0.68	0.10	3.29	
Külm salatikaste	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
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	90	1.72	0.38	20.92	9
Kokku :	732		25.64	22.71	108.47	

teisipäev, 14.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Oasupp veiselihaga	250	232	10.82	13.42	18.58	1;9
Kohupiimamäius marjade ja kaerahelvestega	130	165	6.73	2.83	28.27	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	646		24.27	19.02	95.60	

kolmapäev, 15.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Riisiroog kanalihaga	250	323	21.29	9.27	39.14	
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais	50	20	0.72	0.17	4.44	
Külm salatikaste	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Maitsevesi	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :	664		28.37	20.97	92.77	

neljapäev, 16.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Koorene kalasupp	250	236	13.40	15.30	11.95	2;4
Kamavaht	100	176	8.78	7.79	17.10	1;2
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	678		29.91	27.03	78.95	

reede, 17.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kartuli ja lillkapsarook sealihaga	250	287	13.32	13.20	30.95	
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
Jääsalat, mais, redis	50	20	0.89	0.18	3.96	
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	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Puuvilja ja köögiviljasnäkid	150	48	1.27	0.38	11.10	
Kokku :	688		22.52	23.27	99.55	

Nädala keskmine :	682	26.14	22.6	95.07
10 päeva keskmine :	682	25.97	22.73	95.11

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.