

Koolilõuna nädalamenüü 16.12.2024 - 20.12.2024

Laagri Kool

esmaspäev, 16.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekast	150	165	11.05	8.08	12.12	
Keedetud makaronid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Salatilehtede segu, kõrvits, hernes, jõhvikas	50	17	0.98	0.66	3.86	
Salatikaste	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	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	90	1.72	0.38	20.92	9
Kokku :	673		26.49	21.82	96.15	

teisipäev, 17.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp valgete ubadega	250	281	9.86	18.08	20.96	
Karamellpuding	150	148	3.29	2.70	27.51	2
Maasika toormoos	20	19	0.12	0.02	4.58	
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	673		19.09	23.32	97.89	

kolmapäev, 18.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunirisoto	250	299	13.13	9.31	42.11	
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Hiinakapsas, peet, mais, kaalikas	50	24	0.90	0.20	4.99	
Salatikaste	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	674		23.10	23.57	96.50	

neljapäev, 19.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	250	180	9.31	9.31	15.78	4
Jõulu kohupiimamais	150	340	9.56	16.06	38.57	1;2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
Leivatoodete valik sh rukkileib	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	727		23.13	27.28	97.85	

reede, 20.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Seapraad praeleemekastmega	150	240	17.52	16.39	6.03	1;10
Hautatud hapukapsas	50	47	0.55	1.86	7.13	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	0	0	0	0	0	
Kõrvitsasalat	50	11	0.38	0.05	2.60	
Peet, porgand, jõhvikas, sibul	50	18	0.58	0.18	3.94	
Salatikaste	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Maitsevesi	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	35	1.27	0.15	7.95	
Kokku :	662		27.87	23.16	85.92	

Nädala keskmine :	682	23.94	23.83	94.86
10 päeva keskmine :	688	24.88	23.23	96.63

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.