

Koolilõuna nädalamenüü 18.11.2024 - 22.11.2024

Laagri Kool

esmaspäev, 18.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kõrvitsa - kaalikasalat	50	35	0.40	1.08	6.41	
Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet	50	15	0.68	0.11	3.22	
Salatikaste	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Pria piimatoote	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	681		23.90	23.11	96.94	

teisipäev, 19.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja-hakklihasupp	250	202	9.50	11.63	15.98	
Kuldne sepikuvorm	100	235	5.02	6.55	39.57	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	656		20.64	21.53	96.49	

kolmapäev, 20.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pasta kanalihaga	250	389	18.59	13.30	48.08	1
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	50	18	0.69	1.13	1.51	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1.08	0.18	4.78	
Salatikaste	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Leivatoodete valik sh rukkileib	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkis	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	703		26.11	23.36	98.55	

neljapäev, 21.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalalõu poola moodi	250	173	8.64	10.72	11.88	4
Kohupiimavaht	130	232	3.55	8.15	36.22	1;2
Ploomimoo	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkis	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	686		19.43	22.22	102.92	

reede, 22.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	250	261	12.41	11.78	27.98	
Ahju-porgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Redis, kaalikas, porru, jõhvikad	50	13	0.55	0.19	2.76	
Salatikaste	6	33	0.07	3.65	0.15	10;2
Leivatoodete valik sh rukkileib	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	689		23.18	24.46	97.32	

Nädala keskmine :	683	22.65	22.94	98.44
10 päeva keskmine :	687	22.96	22.86	99.48

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.