Koolilõuna nädalamenüü
Laagri Kooli peamaja

esmaspäev, 17.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	154	9.11	10.11	7.02	1,2
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud riis	50	65	1.42	1.37	12.06	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Jääsalat, porgand, redis	50	17	1.04	0.14	3.48	
Külm jogurtikaste	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	65	188	5.60	2.71	33.91	1,2,3,7
Õun ja suvikõrvitsa snäkid	150	44	1.20	0.42	9.82	
	Kokku :	683	23.55	23.96	95.44	

teisipäev, 18.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp	250	246	15.74	12.45	17.94	1,3
Marja- mannavaht	100	127	1.30	0.23	30.33	1
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
	Kokku :	683	28.53	19.31	99.62	

kolmapäev, 19.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid praeleemekastmes	150	172	13.73	11.58	3.66	
Hautatud hapukapsas	50	47	0.55	1.86	7.13	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Kuskuss	50	66	1.73	0.19	13.60	1
Porgandi - lillkapsasalat	50	34	0.52	2.17	3.66	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	50	22	0.88	0.65	4.83	
Külm jogurtikaste	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	65	188	5.60	2.71	33.91	1,2,3,7
Õun ja paprika snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
	Kokku :	703	26.51	27.22	91.01	

neljapäev, 20.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	250	168	9.16	6.05	19.56	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Punase sõstra-kohupiimakreem	130	207	4.58	9.21	26.96	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	65	188	5.60	2.71	33.91	1,2,3,7
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
	Kokku :	648	20.95	22.35	91.73	

reede, 21.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihaga makaronid	250	393	20.13	8.86	57.50	1
Valge redise - hapukooresalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16	0.61	0.12	3.48	
Külm jogurtikaste	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	40	116	3.44	1.67	20.86	1,2,3,7
Õun ja lillkapsa snäkid	150	39	1.72	0.22	8.78	
	Kokku :	660	29.37	17.95	97.29	

Nädala keskmine :	**676**	**25.78**	**22.16**	**95.02**
10 päeva keskmine :	**684**	**24.72**	**23.40**	**95.54**

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. Menüüs võib esineda muudatusi.
Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.