

Koolilõuna nädalamenüü 01.11-05.11.2021

Laagri Kool

esmaspäev, 1.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	154	8.80	10.68	6.23	1,2
Aurutatud brokoli ja lillkapsas	50	14	1.28	0.15	2.74	
Keedetud riis	50	80	2.08	1.47	14.30	1,3
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Jääkapsasalat tilliga	50	24	0.57	1.85	1.56	
Peet, porgand, porru, paprika	50	16	0.71	0.15	3.41	
Külm jogurtikaste	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :	673	22.96	31.02	78.81		

Taimne teisipäev 2. november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Aedviljasupp -kookospiiimaga	250	269	9.38	18.02	18.93	
Karamellpuding	150	265	2.34	1.88	58.97	2
Marjapüree	20	6	0.12	0.01	1.21	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	40	116	3.44	1.67	20.86	1,2,3,7
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :	705	16.93	21.80	111.67		

kolmapäev, 3.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud saidafilee	50	66	9.71	2.95	0.03	4
Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud täisterariis	50	61	1.10	0.83	11.44	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Hiina kapsas, kurk, porgand	50	20	0.78	0.20	4.21	
Külm jogurtiaste	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Pirn ja tomati snäkid	150	46	0.82	0.46	10.72	
Kokku :	671	25.81	21.31	95.22		

neljapäev, 4.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - frikadellisupp	250	266	18.16	13.29	18.48	1,3
Kama- kohupiimakreem marjadega	130	189	6.65	2.28	35.42	1,2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Õun ja porgandi snäkid	150	61	1.50	0.60	13.80	
Kokku :	739	35.36	22.00	100.41		

reede, 5.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunirisoto	250	332	13.85	11.88	43.53	
Porgandi ja kaalikasalat	50	17	0.50	0.18	4.08	
Peet, hapukapsas, oad	50	15	0.60	0.15	3.22	
Külm jogurtikaste	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	667	21.46	21.54	100.08		

Nädala keskmine :	691	24.5	23.53	97.24		
10 päeva keskmine :	691	25.19	23.78	96.03		

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.