

Koolilõuna nädalamenüü

Laagri Kool

esmaspäev, 4.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste	150	157	10.60	9.35	8.09	1,2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedisalat õliga	50	31	0.84	1.10	4.57	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	50	17	1.04	0.14	3.48	
Külm jogurtikaste	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :		699	25.02	22.85	103.73	

teisipäev, 5.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värviline kalasupp kinoaga	250	177	8.76	11.89	10.31	4
Karamellpuding	150	203	4.45	3.79	36.82	2
Maasikamoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		723	24.61	22.78	105.20	

kolmapäev, 6.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kanalihatükid	50	72	11.61	2.56	0.50	
Koore - sinepikaste	100	117	1.24	10.21	5.20	1,10,2
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud bulgur	50	66	1.73	0.19	13.60	1
Kapsa-porgandi salat	50	28	0.60	1.15	4.34	
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
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Ploomi ja kurgi snäkid	150	40	0.98	0.52	8.62	
Kokku :		688	26.55	25.55	90.70	

neljapäev, 7.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Läätsesupp kanaga	250	286	14.82	16.74	21.43	
Mõnus kohupiimakreem	130	209	5.97	6.58	31.70	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku :		715	27.16	26.20	94.85	

reede, 8.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - nuudliroog köögiviljadega	250	325	15.67	16.10	30.01	1
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	14	0.64	0.09	2.84	
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	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		663	25.45	27.22	82.06	

Nädala keskmine :	697	25.76	24.92	95.31
10 päeva keskmine :	695	25.36	24.43	95.32

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.