

Koolilõuna nädalamenüü 08.11-12.11.2021

Laagri Kool

esmaspäev, 8.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakklihakaste ürtidega	150	155	11.13	9.03	7.63	
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud riis	50	52	1.33	0.07	11.83	
Valge redise - hapukooresalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Valge peakapsas, peet, porgand	50	16	0.61	0.12	3.48	
Külm jogurtikaste	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		641	23.52	22.42	90.13	

Taimne teisipäev 09.11.2021	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomati-läätsesupp	250	168	9.16	6.05	19.56	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjane sepikuvorm	100	241	5.98	2.62	48.93	1,2,3
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	45	130	3.88	1.88	23.47	1,2,3,7
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		708	24.84	18.72	111.23	

kolmapäev, 10.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kanalihatükid	50	72	11.61	2.56	0.50	
Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1,2
Keedetud riis	50	80	2.08	1.47	14.30	1,3
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Porgand, - lillkapsas	50	34	0.52	2.17	3.66	
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	14	0.64	0.09	2.84	
Külm jogurtikaste	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Pirn ja kurgi snäkid	150	40	1.27	0.15	9.22	
Kokku :		718	28.20	24.35	98.01	

neljapäev, 11.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaspupp	250	219	14.28	12.32	14.46	2
Hapukoor	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Maasikakissell	150	157	4.79	5.06	22.92	2
Vahukoor	20	25	0.09	0.01	6.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Oun ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku :		660	26.74	20.71	92.50	

reede, 12.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhepajatoit sealihaga	250	217	11.64	10.63	20.74	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Hiiina kapsas, kurk, porgand	50	20	0.78	0.20	4.21	
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	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Pirn ja paprika snäkid	150	48	0.90	0.38	11.92	
Kokku :		658	24.42	27.61	83.21	

Nädala keskmine :	677	25.54	22.76	95.02
10 päeva keskmine :	684	25.02	23.15	96.13

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.