

Koolilõuna nädalamenüü

Laagri Kool

esmaspäev, 11.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	203	13.73	11.98	10.80	1,2
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Porgandi - porrulaugusalat	50	25	0.55	1.19	3.67	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11	0.60	0.09	2.19	
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
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		746	26.88	26.74	102.00	

teisipäev, 12.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš kalkunilihaga	250	223	13.34	12.90	14.08	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Apelsinikissell	150	141	3.60	0	30.86	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
Kokku :		707	24.13	26.94	92.46	

kolmapäev, 13.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Latika hakklihavorm (kanalihaga)	50	79	8.89	3.91	1.93	1,11,3,4
Koorekaste peterselliga	100	108	1.41	9.11	5.47	1,2
Aurutatud rohelistes herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Kapsasalat	50	12	0.55	0.10	2.77	
Jääsalat, peet, mais, porru	50	23	0.96	0.20	4.61	
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
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		722	25.16	23.45	105.52	

neljapäev, 14.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp sealihaga	250	180	9.35	10.11	14.09	
Rabarberi-mannavaht	100	124	1.68	0.44	29.25	1
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
Pirn ja kurgi snäkid	150	43	1.20	0.38	9.60	
Kokku :		651	23.71	17.64	100.45	

reede, 15.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - veisehakklihahautis	150	156	9.96	9.99	8.03	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedisalat	50	26	0.70	1.08	3.44	
Tomat, porgand, kaalikas, hernes	50	19	0.99	0.16	4.04	
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
Õun ja paprika snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku :		670	22.44	23.24	97.30	

Nädala keskmine :	699	24.46	23.6	99.55
10 päeva keskmine :	698	25.11	24.26	97.43

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.