

Koolilõuna nädalamenüü 15.11-19.11.2021

Laagri Kool

esmaspäev, 15.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Keedetud kurkumiriis	50	68	1.35	0.57	14.35	
Keedetud tatar	50	52	1.33	0.07	11.83	
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 lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :	665		24.32	22.88	93.36	

Taimne teisipäev 16.11.2021	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Aedviljasupp-sulajuustu ja värsked peterselligid	250	181	9.27	11.12	12.06	
Leivavaht	100	198	3.10	0.33	45.34	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	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	641		22.17	17.66	99.63	

kolmapäev, 17.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjulõhefileetükid	50	117	11.14	8.02	0.27	4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud täisterariis	50	61	1.10	0.83	11.44	
Peedisalat	50	30	0.74	1.11	4.60	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas	50	20	1.04	0.16	4.25	
Külm jogurtikaste	10	56	0.10	6.06	0.47	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 paprika snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku :	673		25.31	29.50	79.45	

neljapäev, 18.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš sealihaga	250	192	7.58	10.16	17.99	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kakao - jogurtidessert	150	195	8.25	4.61	29.30	2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	40	116	3.44	1.67	20.86	1,2,3,7
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	683		21.56	20.96	101.87	

reede, 19.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid veisehakklihaga	250	360	14.50	12.19	47.82	1,3
Tomatikaste	50	28	0.67	0.83	4.65	
Aurutatud hernes, mais	50	42	2.06	0.30	8.57	
Kapsasalat värsked kurgiga	50	22	0.53	1.35	2.47	
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	50	16	0.64	0.61	3.56	
Külm jogurtikaste	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	40	116	3.44	1.67	20.86	1,2,3,7
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	730		24.03	22.71	111.03	

Nädala keskmine :	678	23.48	22.74	97.07
10 päeva keskmine :	678	24.51	22.75	96.05

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.