

Koolilõuna nädalamenüü 05.11-09.11.2018

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kanapasta minitomatitega	250	312.09	17.92	12.81	31.06
Peedisalat-marineertitud kurgiga	50	40.31	0.70	2.59	3.69
Jääsalat, porgand, kurk, hernes	50	16.31	0.99	0.14	3.30
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Must leib	20	48.80	1.32	0.20	10.44
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Maakodu 5-viljasepik	10	23.60	1.20	0.31	4.00
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		664.59	27.00	20.91	93.97

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögililjasupp veiselihaga	250	152.15	9.60	5.93	15.67
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Kakaokissell	130	163.28	4.42	3.74	27.27
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Must leib	10	24.40	0.66	0.10	5.22
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Maakodu 5-viljasepik	10	23.60	1.20	0.31	4.00
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		636.71	22.23	17.85	98.73

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihastrooganov	150	176.44	8.93	12.46	7.80
Aurutatud brokoli	50	22.84	1.54	0.99	2.68
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud tatar	50	62.21	1.93	0.77	11.78
Porgandi - valge redisesalat	50	36.97	0.48	2.62	3.44
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	13.86	0.64	0.09	2.84
Kamajook	150	109.67	5.15	3.54	14.70
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	5	15.65	0.46	0.51	2.32
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Must leib	10	24.40	0.66	0.10	5.22
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Maakodu 5-viljasepik	20	47.20	2.40	0.62	8.00
Ploom ja salatilehed näksimiseks	150	59.19	1.04	0.83	12.94
Kokku		688.61	26.50	24.68	93.97

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Frikadellisupp	250	247.46	11.91	14.20	17.97
Jogurti-vaniiljeddessert vaarikatega	130	187.79	5.75	8.06	22.96
Varika - mustsõstra toormoos	30	45.89	0.22	0.09	11.41
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Jassi seemneleib	5	15.50	0.55	0.72	1.54
Kodukandi rukkileib	10	22.00	0.74	0.15	4.09
Rehe rukkivormileib	10	22.00	0.50	0.10	4.57
Õnne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Mahe speltajahust vahvlid	20	76.20	2.60	0.48	14.74
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		695.44	23.95	24.62	94.87

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhefileetükid seesamiseemnetega	50	99.03	9.42	6.89	0.01
Hapukoorekaste	50	57.09	1.77	3.80	4.17
Kartulipuder	50	62.96	1.54	1.34	11.48
Keedetud kurkumiris	50	68.14	1.35	0.57	14.35
Kapsasalat punase redisega	50	30.41	0.67	1.62	3.87
Porgand, peet, hernes, porru	50	21.54	1.23	0.18	4.31
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Jassi seemneleib	10	31.00	1.10	1.43	3.08
Kodukandi rukkileib	10	22.00	0.74	0.15	4.09
Rehe rukkivormileib	10	22.00	0.50	0.10	4.57
Õnne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		732.47	29.68	24.90	100.45

Nädala keskmine:	683.56	25.87	22.59	96.40
10 päeva keskmine:				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: evelyn.bauman@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.