

Koolilõuna nädalamenüü 08.10-12.10.2018

Laagri Kool

| Esmaspäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--------------------------------------|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Sealihaguljašš | 150 | 192.33 | 2.45 | 11.62 | 13.51 |
| Ürdised ahjuköögiviljad | 60 | 47.86 | 1.32 | 1.99 | 6.98 |
| Keedetud täisterapasta | 60 | 86.54 | 2.73 | 1.90 | 13.65 |
| Keedetud tatar | 60 | 71.54 | 2.50 | 0.84 | 13.92 |
| Aedviljasalat õuna ja sidrunimahlaga | 50 | 29.90 | 0.45 | 2.10 | 2.79 |
| Peet, porgand, porru, paprika | 50 | 16.29 | 0.71 | 0.15 | 3.41 |
| Maitsevesi puuviljadega | 200 | 51.84 | 0.39 | 0.00 | 12.57 |
| 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 | 20 | 46.20 | 1.58 | 0.50 | 8.80 |
| Mahe speltajahust vahvlid | 20 | 76.20 | 2.60 | 0.48 | 14.74 |
| Õun ja kurgi snäkid | 150 | 51.45 | 0.42 | 0.46 | 12.51 |
| Kokku | | 852.78 | 22.03 | 28.51 | 122.06 |

| Teisipäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Hakklihasupp | 300 | 285.29 | 12.00 | 19.15 | 17.28 |
| Kakao - jogurtidessert | 150 | 164.88 | 8.25 | 4.61 | 21.81 |
| Aedmarjamoos | 30 | 66.00 | 0.00 | 0.00 | 16.50 |
| Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | kuni 250 | | | | |
| Jassi seemneleib | 10 | 31.00 | 1.10 | 1.43 | 3.08 |
| Kodukandi rukkileib | 20 | 44.00 | 1.48 | 0.30 | 8.18 |
| Rehe rukkivormileib | 20 | 44.00 | 1.00 | 0.20 | 9.14 |
| Õnne sepik | 20 | 46.20 | 1.58 | 0.50 | 8.80 |
| Mahe speltajahust vahvlid | 30 | 114.30 | 3.90 | 0.72 | 22.11 |
| Pirn ja punasekapsa snäkid | 150 | 51.23 | 1.50 | 0.45 | 12.00 |
| Kokku | | 846.90 | 30.81 | 27.36 | 118.90 |

| Kolmapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Kana-kodujuustu-tomativorm | 80 | 97.60 | 11.75 | 4.00 | 2.83 |
| Hapukoorekaste | 80 | 111.51 | 1.08 | 9.28 | 6.22 |
| Aurutatud brokoli | 60 | 27.41 | 1.84 | 1.19 | 3.22 |
| Keedetud kartulid | 60 | 62.41 | 1.60 | 0.08 | 14.20 |
| Keedetud riis | 60 | 77.63 | 1.51 | 0.65 | 16.38 |
| Hiinakapsasalat paprikaga | 50 | 27.92 | 0.81 | 1.90 | 2.28 |
| Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat | 50 | 6.49 | 0.27 | 0.07 | 1.27 |
| Maitsevesi kirsidega | 200 | 24.30 | 0.00 | 0.00 | 5.99 |
| Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | kuni 250 | | | | |
| Jassi seemneleib | 10 | 31.00 | 1.10 | 1.43 | 3.08 |
| Kodukandi rukkileib | 20 | 44.00 | 1.48 | 0.30 | 8.18 |
| Rehe rukkivormileib | 20 | 44.00 | 1.00 | 0.20 | 9.14 |
| Õnne sepik | 20 | 46.20 | 1.58 | 0.50 | 8.80 |
| Mahe speltajahust vahvlid | 30 | 114.30 | 3.90 | 0.72 | 22.11 |
| Melon ja porgandi snäkid | 150 | 45.53 | 1.20 | 0.38 | 10.43 |
| Kokku | | 844.71 | 29.27 | 29.80 | 114.81 |

| Neljapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Lõhe-köögiviljasupp | 300 | 229.63 | 9.49 | 14.54 | 16.60 |
| Paks kuivatatud puuviljadest kissell | 150 | 215.26 | 1.58 | 0.29 | 52.24 |
| Vahukoor | 30 | 105.96 | 0.75 | 10.50 | 2.10 |
| 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 |
| Mahe maisivahvlid | 10 | 37.50 | 0.80 | 0.06 | 8.40 |
| Õun ja redise snäkid | 150 | 53.07 | 0.54 | 0.46 | 12.93 |
| Kokku | | 811.01 | 18.48 | 29.26 | 121.69 |

| Reede | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Veiselihakaste | 150 | 184.71 | 7.37 | 12.70 | 10.90 |
| Aurutatud köögiviljad | 60 | 20.15 | 1.13 | 0.19 | 4.32 |
| Keedetud riis | 60 | 77.63 | 1.51 | 0.65 | 16.38 |
| Keedetud kartulid | 60 | 62.41 | 1.60 | 0.08 | 14.20 |
| Porgandi - valge redisesalat | 50 | 36.97 | 0.48 | 2.62 | 3.44 |
| Peet, tomat, porru, jõhvikad | 50 | 16.60 | 0.69 | 0.15 | 3.34 |
| Maitsevesi apelsiniga | 200 | 4.31 | 0.11 | 0.01 | 1.02 |
| 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 | 20 | 55.20 | 1.88 | 0.40 | 11.00 |
| Mahe maisivahvlid | 20 | 75.00 | 1.60 | 0.12 | 16.80 |
| Pirn ja lillkapsa snäkid | 150 | 57.18 | 0.96 | 0.54 | 14.10 |
| Kokku | | 788.43 | 21.80 | 26.73 | 119.87 |

| | | | | |
|--------------------|--------|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine: | 828.77 | 24.48 | 28.33 | 119.47 |
| 10 päeva keskmine: | 840.36 | 26.72 | 28.33 | 120.02 |

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.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.