

Koolilõuna nädalamenüü 15.10-19.10.2018

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste	150	241.65	9.62	18.52	9.57
Aurutatud rohelised oad	60	19.66	1.22	0.07	4.61
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	50	11.01	0.45	0.11	2.48
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
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
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 porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		851.34	28.47	30.58	120.20

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukapsaborš veiselihaga	300	237.98	13.13	7.76	29.33
Hapukoor, R 20 %	30	61.20	0.84	6.00	1.08
Õuna - rukkivaht	100	147.06	1.27	0.35	35.20
Piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
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	20	47.40	1.98	0.16	9.56
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
Pim ja varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		799.82	27.98	21.86	126.06

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	122.72	13.17	7.85	0.01
Külm hapukoorekaste	60	55.79	1.68	4.51	2.22
Köögiviljariis	60	81.64	1.87	1.24	16.07
Kuskuss keedetud	60	115.65	3.84	1.50	21.87
Hiinakapsasalat tilliga	50	16.94	0.81	0.90	1.65
Peet, mais, hernes, porru	50	28.92	1.32	0.19	5.83
Maitsevesi ürtidega	200	24.30	0.00	0.00	5.99
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
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		770.83	32.43	28.76	117.50

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp sealihaga	300	144.02	4.09	6.29	18.96
Kõrvitsaseemned, röstitud	5	28.70	1.22	2.28	1.03
Värske õli-basiiliku kaste	5	35.80	0.04	4.01	0.07
Kirsi-jogurtitarretis	150	180.29	5.54	5.06	28.06
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
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	20	76.20	2.60	0.48	14.74
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		834.06	22.85	28.52	122.18

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalakaste tomatiga	150	194.26	11.74	11.44	11.61
Aurutatud köögiviljad	60	18.49	1.53	0.14	3.72
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Kapsa - peedisalat õuntega	50	57.00	0.52	4.61	4.03
Hapukapsas, porgand, tomat, sibul	50	12.54	0.50	0.13	2.55
Mustsõstraga maitsevesi	150	2.29	0.05	0.02	0.61
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 kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		814.99	27.65	26.81	118.30

Nädala keskmine:	814.21	27.88	27.31	120.85
10 päeva keskmine:	829.04	26.18	27.82	120.16

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 Lidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.