

Koolilõuna nädalamenüü 17.09-21.09.2018

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuniliha mango-karrikastmes	150	240.25	12.75	15.14	13.97
Aurutatud köögiviljad	50	15.40	1.28	0.12	3.10
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Hiinakapsa - aedviljasalat	50	30.39	0.57	2.11	2.57
Peedisalat, tomat, porru, jõhvikad	50	16.60	0.69	0.15	3.34
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Maitsevesi apelsinidega	150	18.23	0.00	0.00	4.49
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
Rehe rukkivormileib	10	22.00	0.50	0.10	4.57
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Õnne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		676.51	23.90	23.56	95.78

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsaborš veiselihaga	250	196.04	12.19	7.33	20.85
Hapukoor, R 10%	10	11.90	0.30	1.00	0.42
Astelpaju-mannakreem	130	280.67	3.86	12.38	39.01
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	5	15.65	0.46	0.51	2.32
Jassi seemneleib	10	31.00	1.10	1.43	3.08
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Rukkisepik	10	26.00	0.89	2.80	4.66
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		711.04	23.72	26.58	102.27

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	150	214.22	7.86	16.61	8.92
Aurutatud rohelised oad	50	16.38	1.02	0.06	3.84
Keedetud sarvekesed	50	83.78	2.09	1.86	14.32
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Porgandisalat valge redisega	50	25.55	0.70	1.08	3.44
Kapsasalat, porgand, tomat, sibul	50	12.54	0.50	0.13	2.55
Kastmevalik salatitele	2	11.26	0.02	1.21	0.09
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Must seemneleib	5	15.65	0.46	0.51	2.32
Kodu rukkileib	5	11.85	0.50	0.04	2.39
Kodukandi rukkileib	10	22.00	0.74	0.15	4.09
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		698.96	23.38	25.96	96.02

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	250	180.97	7.13	11.22	13.82
Rõstitud sepikukuubikud	20	86.94	2.96	0.63	17.33
Kõrvitsaseemned, rõstitud	5	28.70	1.22	2.28	1.03
Õli - basiilikukaste	3	24.82	0.02	2.70	0.21
Kohupiimavorm marjade ja puuviljadega	80	167.95	6.17	5.26	23.82
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
Rehe rukkivormileib	10	22.00	0.50	0.10	4.57
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Tume kukkel	10	26.20	0.95	0.18	5.21
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		694.06	23.48	24.20	97.80

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kala-köögiviljavorm	250	270.76	15.50	15.95	17.67
Valge kaste maitserohelisega	50	56.53	1.33	4.24	3.44
Vitamiinisalat	50	10.89	0.44	0.12	2.40
Peedisalat, mais, hernes, porru	50	28.92	1.32	0.19	5.83
Kastmevalik salatitele	1	5.63	0.01	0.61	0.05
Maitsevesi õuntega	150	57.60	0.11	0.11	14.04
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	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Must leib	10	24.40	0.66	0.10	5.22
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
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		693.93	26.92	23.86	97.17

Nädala keskmine:	694.90	24.28	24.83	97.81
10 päeva keskmine:	695.24	23.93	24.27	99.46

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.