

Koolilõuna nädalamenüü 29.10-02.11.2018

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Bolognesekastet	150	227.15	10.96	15.79	10.77
Ahjukartulid ürtidega	60	90.91	1.71	3.14	14.47
Keedetud spagetid	60	44.04	1.21	1.40	6.54
Peedisalat valge redisega	50	25.55	0.70	1.08	3.44
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	50	6.49	0.27	0.07	1.27
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Maitsevesi õuntega	200	76.80	0.14	0.14	18.72
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 kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		864.97	26.05	28.90	125.87

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värviline kalasupp kinoaga	300	131.86	10.30	5.56	11.54
Õuna-sepikuvorm	100	237.93	4.88	11.02	47.86
Piim	200	106.00	6.00	5.00	9.60
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Jassi seemneleib	20	62.00	2.20	2.86	6.16
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
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		799.41	31.54	26.37	128.03

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunirisoto	300	398.56	16.61	14.25	52.24
Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Peedi - küüslaugusalat	50	32.23	0.81	1.10	4.82
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	50	11.01	0.45	0.11	2.48
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	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 redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		877.20	31.43	31.91	116.98

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune seljanka	300	312.95	13.94	16.90	27.28
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Piimakissell	150	159.68	3.62	3.01	29.39
Jõhvikapüree	20	11.69	0.07	0.13	2.85
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	20	48.80	1.32	0.20	10.44
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Mahe maisivahvlid	10	37.50	0.80	0.06	8.40
Ploom ja porgandi snäkid	150	57.45	1.28	0.75	12.83
Kokku		837.77	27.24	28.43	120.89

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Seapraad praeleemekastmega	80	137.35	9.34	9.80	3.22
Hautatud hapukapsas	60	46.54	0.69	2.10	6.21
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	100	43.08	1.71	0.35	8.68
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Maitsevesi ploomidega	200	24.30	0.00	0.00	5.99
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	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	20	75.00	1.60	0.12	16.80
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		874.61	29.35	30.17	125.21

Nädala keskmine:	850.79	29.12	29.15	123.39
10 päeva keskmine:	840.06	28.50	28.23	122.12

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.