

Koolilõuna nädalamenüü 01.04-05.04.2019

Ragne Värk nädal

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	150	194.35	7.86	14.36	8.92
Aurutatud brokoli	50	24.71	1.54	1.20	2.69
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Hiinakapsasalat	50	24.29	0.64	1.73	1.88
Peedisalat	50	16.29	0.71	0.15	3.41
Maitsevesi sidruniga	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	75	217.21	7.01	3.12	39.94
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		692.84	22.67	24.98	98.29

Teisipäev, Ragne Värk magustoidu retsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsasupp sealihaga	250	184.22	13.83	8.65	13.56
Imelihtne panna cotta	120	204.17	4.50	10.35	23.11
Vaarika-maasika toormoos	30	44.56	0.18	0.06	10.95
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	65	188.25	6.08	2.71	34.61
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		678.38	25.55	22.32	96.33

Kolmapäev, Ragne Värk pearoa retsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - riisi pajaroog	250	300.20	15.51	10.73	34.11
Aurutatud rohelised herned	20	14.04	1.04	0.08	2.72
Kapsasalat	50	36.78	0.76	2.59	3.13
Kaalika-porgandisalat	50	11.94	0.51	0.12	2.67
Mustsõstraga maitsevesi	150	2.29	0.05	0.02	0.61
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	75	217.21	7.01	3.12	39.94
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		690.18	25.40	23.19	96.16

Neljapäev, Ragne Värk supiresept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Taipärane lillkapsapüreesupp kalkunilihaga	250	82.65	10.53	1.55	8.05
Päevalilleseemned, röstitud	5	30.25	0.99	2.48	1.23
Maasika-jogurtidessert	100	212.70	2.42	11.76	24.07
Maasikakaste	30	28.06	0.18	0.03	6.87
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188.25	6.08	2.71	34.61
Pirn ja kaalika snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		681.23	25.71	23.00	95.58

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud saida köögiviljadega	150	164.38	15.48	8.38	7.41
Aurutatud lillkapsas	50	13.08	0.96	0.12	2.76
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Valge redise - porgandisalat	50	13.76	0.50	0.13	3.14
Salatilehtede segu	50	10.44	0.46	0.60	2.40
Maitsevesi õuntega	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	65	188.25	6.08	2.71	34.61
Paprika ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		687.33	28.05	21.24	100.82

Nädala keskmine:	685.99	25.48	22.95	97.44
10 päeva keskmine:	687.66	24.35	22.98	98.95

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Koolisöökla juhataja Annika Ivainen