

Koolilõuna nädalamenüü 02.05-03.05.2019

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
	Kokku				

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - nuudlisupp kartulitega	250	198.06	8.11	11.81	15.84
Marja- jogurtikokteil	150	86.76	3.59	2.65	11.93
Röstitud kaerahelbed	20	97.88	2.91	3.10	15.41
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231.69	7.48	3.33	42.60
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	42.00	1.80	0.23	9.53
	Kokku	656.40	23.89	21.11	95.31

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küpsetatud mintai	60	132.24	12.01	9.43	0.01
Koorekaste tilliga	50	54.15	0.71	4.55	2.75
Aurutatud brokoli	50	24.71	1.54	1.20	2.69
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Porgandisalat	50	25.56	0.53	1.20	3.77
Valge peakapsa-, kaalikasalat	50	15.36	0.71	0.14	3.24
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	70	202.73	6.55	2.92	37.27
Pirn ja paprika snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
	Kokku	708.36	25.72	24.72	98.93

Nädala keskmine:	682.38	24.81	22.92	97.12
10 päeva keskmine:	686.65	25.25	23.31	97.74

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: evelyn.bauman@balticrest.com

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.