

Koolilõuna nädalamenüü 03.06-07.06.2019

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	150	194.35	7.86	14.36	8.92
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Jääkapsasalat tilliga	50	24.29	0.64	1.73	1.88
Peedisalat	50	16.29	0.71	0.15	3.41
Maitseveis marjadega	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	70	202.73	6.55	2.92	37.27
Oun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		678.36	22.21	24.77	95.63

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukapsasupp sealihaga	250	180.46	11.83	8.39	14.95
Piimakissell	120	204.17	4.50	10.35	23.11
Maasikamoos	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 kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		672.04	23.63	22.04	97.04

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - riisi pajaroog	250	300.20	15.51	10.73	34.11
Peedisalat õliga	50	31.41	0.84	1.10	4.57
Porgandi-kaalikasalat	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	70	202.73	6.55	2.92	37.27
Oun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		670.32	25.01	21.50	94.94

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni- köögiviljasupp	250	138.98	10.16	4.99	14.63
Maasika-kohupiimadessert	100	232.95	2.42	11.76	29.06
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik	55	159.29	5.14	2.29	29.29
Pirn ja redise snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		675.24	23.17	23.26	95.48

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli-kalavorm	60	78.74	11.65	3.54	0.03
Piimakaste	50	43.34	1.00	3.17	2.88
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Valge redise - porgandisalat	50	13.76	0.50	0.13	3.14
Hiinakapsa-kurgisalat	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	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Apelsin, kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		676.00	24.81	22.89	96.39

Nädala keskmine:	674.39	23.76	22.89	95.89
10 päeva keskmine:	679.14	23.79	23.25	96.25

Menüüs võib esineda muutusi.

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

Kool

Koolisöökla juhataja