

Koolilõuna nädalamenüü 06.05-10.05.2019

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni-jogurtikaste	150	131.95	8.96	8.22	5.92
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Kuskuss keedetud	50	96.37	3.20	1.25	18.23
Kirju punasekapsasalat	50	25.35	0.57	1.38	3.20
Hiinakapsasalat	50	33.77	0.82	1.46	4.69
Maitsevesi marjadega	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Õun ja salatilehe snäkid	150	44.36	1.15	2.79	11.08
Kokku		677.49	23.70	23.78	102.16

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsasupp veiselihaga	250	193.39	7.76	11.94	15.10
Kohupiimavorm	80	184.49	6.46	7.07	23.25
Maasikakaste	30	28.06	0.18	0.03	6.87
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 porgandi snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		665.85	21.91	22.49	96.59

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakkliha-köögiviljapada	250	310.23	12.05	18.61	25.66
Peedisalat jogurtiga	50	21.95	0.88	0.22	4.13
Kaalikasalat	50	12.57	0.55	0.61	3.03
Maitsevesi kurgiga	150	0.77	0.05	0.01	0.16
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217.21	7.01	3.12	39.94
Punane redis ja õuna snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		696.00	23.03	24.95	100.12

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalafriskadellisupp maitserohelisega	250	214.06	11.57	11.43	17.18
Rosinakissell vahukoorega	50	89.60	2.76	3.46	11.94
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202.73	6.55	2.92	37.27
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		676.16	26.13	21.90	95.99

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud sealihatükid praeleemekastmes	60	108.94	10.29	6.61	0.43
Ahjukartulid ürtidega	50	75.76	1.42	2.62	12.06
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Hapukapsasalat porgandiga	50	21.69	0.52	0.86	3.06
Jääsalat	50	8.46	0.59	0.10	1.64
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	49.88	0.68	0.45	12.45
Kokku		723.39	27.93	24.13	99.76

Nädala keskmine:	687.78	24.54	23.45	98.92
10 päeva keskmine:	686.60	23.66	23.50	97.95

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.

Kool

Koolisöökla juhataja