

Koolilõuna nädalamenüü 07.10-11.10.2019

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsa - hakklihahautis	150	155.58	9.96	9.99	8.03
Aurutatud rohelised oad	50	16.38	1.02	0.06	3.84
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Peedisalat	50	31.41	0.84	1.10	4.57
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	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		682.94	21.58	23.82	100.32

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanasupp valge ubadega	250	280.62	9.86	18.08	20.96
Kohupiimakreem	100	143.40	6.59	2.33	23.58
Mahlakissell	50	56.86	0.11	0.00	13.94
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		676.11	21.35	22.96	97.06

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Heik tilli ja sidrunimahлага	50	89.11	10.49	5.23	0.09
Valge kaste maitserohelisega	50	41.74	0.95	3.02	2.83
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud kuskuss	50	62.68	1.92	1.30	10.94
Kapsa-porgandi salat	50	27.69	0.60	1.15	4.34
Valge redisesalat	50	22.26	0.88	0.65	4.83
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	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Ploomi ja kurgi snäkid	150	39.90	0.98	0.53	8.63
Kokku		649.83	25.43	23.51	87.35

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune seljanka	250	291.46	11.02	13.69	31.96
Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Kama-jogurtidessert	100	125.16	1.18	0.43	29.32
Pria piim, R2,5%	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Pirmi ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		678.87	21.71	21.96	100.23

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihastrooganov	150	210.27	12.07	14.55	8.33
Küpsetatud kaalikapulgad	50	27.54	0.62	1.18	4.44
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Hiiinakapsasalat tilliga	50	19.14	0.81	1.15	1.65
Peedi-hapukapsasalat	50	13.86	0.64	0.09	2.84
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	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Pirn ja redise snäkid	150	43.43	1.05	0.38	10.58
Kokku		693.64	26.08	24.64	94.86

Nädala keskmine:	676.28	23.23	23.38	95.97
10 päeva keskmine:	677.11	23.17	23.40	96.28

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: ljubov.kaho@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. Menüüs võib esineda muudatusi.

Koolisöökla juhataja