

Koolilõuna nädalamenüü 08.04-12.04.2019

Jalmar ja Sandra Vabarna
nädal

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunikaste ürtidega	150	154.15	9.14	10.12	7.05
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Kuskuss keedetud	50	96.37	3.20	1.25	18.23
Porgandisalat hernelstega	50	36.77	0.61	2.20	4.33
Hiinakapsa-kaalikasalat	50	24.08	0.90	0.20	4.99
Maitsevesi apelsiniga	150	3.23	0.08	0.01	0.77
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	70	202.73	6.55	2.92	37.27
Õun ja salatilehe snäkid	150	44.36	1.15	2.79	11.08
Kokku		672.22	23.97	23.20	101.03

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - šampinjonisupp	250	270.83	9.51	18.09	19.10
Õuna -rukkivaht	100	152.20	1.11	0.34	36.57
Pria piim, R 2.5 %	50	26.50	1.50	1.25	2.40
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		692.38	19.24	22.91	106.11

Kolmapäev, Jalmar ja Sandra pearoa retsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küüslaugune ühepajatoit sealihaga	250	241.67	3.90	11.67	20.90
Peedisalat	50	26.53	0.50	1.19	4.20
Porgandi-redisesalat	50	12.38	0.72	0.13	2.53
Maitseveis marjadega	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik	75	217.21	7.01	3.12	39.94
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		711.41	18.55	23.44	100.08

Neljapäev, Jalmar ja Sandra Vabarna magustoit	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene lõhesupp	250	159.36	6.49	11.00	9.30
Mõnus kohupiimakreem	130	208.74	5.97	6.58	31.70
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	75	217.21	7.01	3.12	39.94
Selleri ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		688.58	21.12	21.23	104.93

Reede, Jalmar ja Sandra Vabarna pearoa retsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Täisterapasta veisehakklihaga	250	301.71	17.39	12.39	31.88
Tomatikaste	50	27.77	0.68	0.83	4.65
Ahjuorgandi ribad	50	25.41	0.58	0.90	4.37
Valge redise - kurgisalat	50	6.89	0.43	0.05	1.49
Punasekapsasalat	50	13.01	0.66	0.15	2.66
Mitseveis kurgiga	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
Nuikapa ja kaalika snäkid	150	43.20	1.20	0.30	10.13
Kokku		709.71	28.05	23.81	100.08

Nädala keskmine:	694.86	22.18	22.92	102.44
10 päeva keskmine:	690.43	23.83	22.93	99.94

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