

Koolilõuna nädalamenüü 14.10-18.10.2019

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapasta	250	397.71	21.28	8.87	57.52
Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68
Koorene porgandisalat	50	17.71	0.61	0.30	3.67
Hiinakapsasalat	50	11.15	0.60	0.09	2.19
Maitsevesi 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	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Ploomi ja lillkapsa snäkid	150	48.53	1.73	0.60	10.50
Kokku		711.79	29.05	23.49	98.08

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Peedisupp frikadellidega	250	212.91	9.47	12.27	16.27
Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Õunakrõbedik	50	143.61	2.04	5.02	23.09
Vaniljekaste	50	61.40	1.51	1.25	10.77
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Pirn ja salatilehe snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
Kokku		675.03	20.11	24.99	96.34

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud sealihatükid sinepiga	50	93.49	10.13	5.63	0.74
Hautatud hapukapsas	50	47.15	0.55	1.86	7.13
Keedetud kartul	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Valge redisesalat	50	25.55	0.70	1.08	3.44
Kaalikasalat	50	19.80	1.04	0.16	4.25
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	85	249.53	7.26	3.63	45.32
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		669.56	24.65	21.89	95.25

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalasupp	250	175.31	9.83	7.86	17.52
Maasikakissell	130	102.06	0.22	0.03	25.09
Vahukoor	25	88.30	0.63	8.75	1.75
Pria piim, R2,5%	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Õuna ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		694.63	21.22	23.05	101.86

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuniguljašš	150	182.33	8.80	10.41	13.51
Aurutatud lillkapsas	50	13.08	0.96	0.12	2.76
Keedetud kurkumiriis	50	68.14	1.35	0.57	14.35
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Hapukapsasalat porgandiga	50	21.69	0.52	0.86	3.06
Kaalikasalat	50	15.69	0.64	0.61	3.56
Maitsevesi puuviljadega	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	55	161.46	4.70	2.35	29.33
Ploomi ja kurgi snäkid	150	39.90	0.98	0.53	8.63
Kokku		651.94	20.21	21.63	97.02

Nädala keskmine:	680.59	23.05	23.01	97.71
10 päeva keskmine:	678.44	23.14	23.19	96.84

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