Koolilõuna nädalamenüü 15.04-19.04.2019 Nikolai Novosjolovi nädal
Laagri Kool

Esmaspäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Sealiha sinepi-hapukoorekaste	150	143.69	7.47	8.96	8.81
Aurutatud kapsas, kaalikas	50	39.72	0.62	2.68	4.08
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Peedisalat	50	23.27	0.58	1.09	3.18
Porgandisalat	50	23.83	0.51	1.86	2.88
Maitsevesi puuviljadega	150	0.47	0.02	0.01	0.11
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik	70	202.73	6.55	2.92	37.27
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
	Kokku	704.41	24.13	25.52	99.70

Teisipäev, Nikolai Novosjolovi supiretsept	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Brokolipüreesupp kanalihaga	250	275.26	15.65	17.87	14.55
Mango - jogurti tarretis	120	111.46	4.16	1.61	20.58
Aedmarjamoos	10	22.00	0.00	0.00	5.50
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 lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
	Kokku	712.10	28.80	23.25	100.67

Kolmapäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Ahjus küpsetatud valge kalafilee	60	66.88	10.74	2.55	0.19
Koorekaste tilliga	50	54.15	0.71	4.55	2.75
Aurutatud rohelised oad	50	16.38	1.02	0.06	3.84
Ahjukartulid ürtidega	50	75.76	1.42	2.62	12.06
Aurtatud riis	50	68.04	1.56	1.03	13.39
Hiinakapsasalat tomatiga	50	17.37	0.49	1.10	1.61
Kaalikasalat redisega	50	12.57	0.55	0.61	3.03
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	75	217.21	7.01	3.12	39.94
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
	Kokku	688.51	24.46	22.16	102.70

Neljapäev, Nikolai Novosjolovi magustoit	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Kodune seljanka	250	291.46	9.22	13.69	31.96
Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Kohupiim banaaniga	120	106.51	8.03	2.98	11.68
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	80	231.69	7.48	3.33	42.60
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
	Kokku	689.44	25.76	22.38	96.12

Suur Reede	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**

Nädala keskmine:	698.61	25.79	23.33	99.80
10 päeva keskmine:	696.74	23.99	23.12	101.12

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