

Koolilõuna nädalamenüü 20.05-24.05.2019

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune sealihakaste	150	196.73	2.86	12.41	6.22
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Porgandisalat	50	17.35	0.48	0.19	3.99
Hapukapsasalat ubadega	50	15.87	0.71	0.14	3.21
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	231.69	7.48	3.33	42.60
Õun ja salatilehe snäkid	150	44.36	1.15	2.79	11.08
Kokku		688.15	19.88	22.98	98.37

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Itaaliapärase hakklihasupp	250	196.58	11.45	12.09	11.44
Marjane sepikuvorm	80	192.85	4.78	2.09	39.15
Piim, R2,5%	50	26.50	1.50	1.25	2.40
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		697.42	27.86	21.80	100.91

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	99.51	14.28	4.16	1.24
Koorekaste peterselliga	50	54.10	0.71	4.56	2.74
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud täisterapasta	50	87.46	2.60	2.38	13.00
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	50	17.98	0.69	1.13	1.51
Porgandi-maisisalat	50	24.51	0.88	0.68	5.35
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
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 suvikõrvitsa snäkid	150	44.48	1.20	0.42	9.83
Kokku		695.14	29.92	22.03	96.66

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värviline kalasupp kinoaga	250	108.26	8.70	4.39	9.62
Riisipuding	130	282.63	3.64	17.68	27.13
Vaarika-maasika toormoos	20	29.70	0.12	0.04	7.30
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	55	159.29	5.14	2.29	29.29
Kaalika ja salatilehtede snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		683.16	19.25	24.93	97.34

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni-kartuliroog	250	286.50	20.03	8.73	32.87
Värskel tilliga hapukoorekaste	50	47.27	1.57	3.28	2.89
Aurutatud brokoli	50	24.71	1.54	1.20	2.69
Peedisalat õunaga	50	38.55	0.49	2.13	4.62
Kaalika -tomatisalat	50	25.08	0.46	1.39	3.08
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	159.29	5.14	2.29	29.29
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		691.69	30.68	22.49	95.74

Nädala keskmine:	691.11	25.52	22.85	97.80
10 päeva keskmine:	693.14	24.99	23.36	98.68

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.