

Koolilõuna nädalamenüü 27.05-31.05.2019

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid hakklihaga	250	319.94	18.04	5.86	47.88
Hapukoore - sinepikaste	50	59.63	0.79	4.98	3.04
Porgandi - porrulaugusalat	50	25.23	0.55	1.19	3.67
Jääsalat kaalikaga	50	20.18	0.77	0.17	4.31
Maitsevesi marjadega	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	86.89	2.81	1.25	15.97
Õun ja kapsa snäkid	150	49.80	1.35	0.42	11.48
Kokku		697.19	25.96	23.64	96.90

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp sealihaga	250	162.73	3.86	7.84	13.88
Kohupiimakreem	100	196.20	4.88	9.20	23.24
Mustsõtrakissell	50	37.41	0.16	0.05	9.35
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik	55	159.29	5.14	2.29	29.29
Pirn ja porgandi snäkid	150	56.93	1.05	0.60	13.73
Kokku		692.05	19.59	23.73	96.68

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koored ahjulõhe tükid tilliga	60	163.13	11.56	12.88	0.46
Ahjukartulid ürtidega	50	75.76	1.42	2.62	12.06
Keedetud täisterariis	50	60.77	1.10	0.83	11.45
Jääkapsalat tilliga	50	24.29	0.64	1.73	1.88
Valge peakapsas peediga	50	16.13	0.61	0.13	3.48
Sidrunivesi	150	1.17	0.06	0.02	0.26
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 punase redise snäkid	150	42.00	0.90	0.35	10.05
Kokku		657.50	25.11	25.05	85.19

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - klimbisupp	250	267.78	11.83	14.59	23.31
Õunamahlatarretis	150	152.33	3.98	0.11	33.50
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Paprika ja selleri snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		714.77	23.57	24.42	101.86

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni - köögiviljakaste	150	133.64	11.00	7.32	6.57
Ahjuorgandi ribad	50	25.41	0.58	0.90	4.37
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Kuskuss keedetud	50	96.37	3.20	1.25	18.23
Kaalika - õunasalat	50	19.03	0.38	0.16	4.59
Hiiinakapsa-kurgisalat	50	16.80	1.05	0.15	3.33
Maitsevesi apelsinidega	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Pirn ja salatilehe snäkid	150	45.78	1.30	2.82	11.60
Kokku		657.96	24.84	21.22	102.36

Nädala keskmine:	683.89	23.82	23.61	96.60
10 päeva keskmine:	687.50	24.67	23.23	97.20

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.