

Koolilõuna nädalamenüü 30.09 - 04.10.2019

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana-koorekaste	250	394.08	14.81	13.76	52.90
Keedetud kartul, keedetud riis	50	14.44	1.28	0.15	2.74
Kapsasalat jogurtiga	50	30.12	0.80	1.10	4.31
Porgandisalat	50	11.01	0.45	0.11	2.48
Maitsevesi melissiga	150	2.35	0.11	1.16	1.10
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	35	102.75	2.99	1.50	18.66
Oun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		667.47	22.06	24.39	95.36

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Brokolipüreesupp sulajuustuga	250	219.11	14.28	12.32	14.46
Imelihtne panna cotta	100	170.14	3.75	8.63	19.26
Marjakaste	30	37.45	0.13	0.01	9.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Ploom ja porgandi snäkid	150	57.45	1.28	0.75	12.83
Kokku		703.77	26.04	24.59	96.20

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kurzemestroogonov	50	89.50	9.01	3.72	5.17
Keedetud kartul	50	56.08	0.58	4.66	3.22
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Punasekapsasalat	50	34.61	0.81	2.35	3.11
Kaalikasalat	50	16.29	0.71	0.15	3.41
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
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		660.84	23.68	22.08	95.42

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Selge kalasupp	250	154.75	9.14	6.65	15.46
Riisipuding	100	194.04	2.31	9.86	23.86
Aedmaasikamoos	15	27.15	0.06	0.00	6.75
Pria piim, R2,5%	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirni ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		681.83	22.79	23.05	96.97

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakkliharisoto	150	178.76	9.80	12.12	8.11
Aurutatud hernes, mais	50	42.25	2.06	0.30	8.58
Kõrvitsa - kaalikasalat	50	35.63	0.42	1.10	6.50
Hiiinakapsasalat	50	16.13	0.61	0.13	3.48
Maitseveis marjadega	150	24.30	0.00	0.00	5.99
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Oun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		675.83	21.03	23.00	98.98

Nädala keskmine:	677.95	23.12	23.42	96.59
10 päeva keskmine:	690.84	24.36	23.57	97.77

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