

Koolilõuna nädalamenüü 10.06-14.06.2019

Laagri Kool

| Esmaspäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Kalkunikaste ürtidega | 150 | 153.88 | 9.11 | 10.11 | 7.02 |
| Keedetud kartulid | 50 | 52.01 | 1.33 | 0.07 | 11.83 |
| Kuskuss keedetud | 50 | 96.37 | 3.20 | 1.25 | 18.23 |
| Porgandisalat hernestega | 50 | 36.77 | 0.61 | 2.20 | 4.33 |
| Hiinakapsa- kaalikasalat | 50 | 24.08 | 0.90 | 0.20 | 4.99 |
| Maitsevesi apelsiniga | 150 | 3.23 | 0.08 | 0.01 | 0.77 |
| Pria piimatoodet: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | kuni 250 | | | | |
| Leivatoodete valik | 65 | 188.25 | 6.08 | 2.71 | 34.61 |
| Õun ja salatilehe snäkid | 150 | 44.36 | 1.15 | 2.79 | 11.08 |
| Kokku | | 640.16 | 23.47 | 22.49 | 95.84 |

| Teisipäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|------------------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Kanasupp | 250 | 268.62 | 9.38 | 18.02 | 18.93 |
| Rabarberi-rukkivaht | 100 | 152.20 | 1.11 | 0.34 | 36.57 |
| Pria piim, R 2.5 % | 50 | 26.50 | 1.50 | 1.25 | 2.40 |
| Leivatoodete valik | 50 | 144.81 | 4.68 | 2.08 | 26.62 |
| Pirn ja kaalika snäkid | 150 | 54.60 | 1.05 | 0.53 | 13.43 |
| Kokku | | 646.73 | 17.71 | 22.22 | 97.95 |

| Kolmapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|-----------------------------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Küüslaugune ühepajatoit sealihaga | 250 | 241.67 | 3.90 | 11.67 | 20.90 |
| Peedisalat | 50 | 26.53 | 0.50 | 1.19 | 4.20 |
| Vesi puuviljadega | 150 | 38.88 | 0.29 | 0.00 | 9.43 |
| 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 redise snäkid | 150 | 53.07 | 0.54 | 0.46 | 12.93 |
| Kokku | | 696.93 | 18.08 | 23.23 | 97.41 |

| Neljapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|---------------------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Koorene lõhesupp | 250 | 159.36 | 6.49 | 11.00 | 9.30 |
| Mõnus kohupiimakreem | 150 | 240.85 | 6.89 | 7.59 | 36.57 |
| Pria piim, R 2.5 % | | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Leivatoodete valik | 50 | 144.81 | 4.68 | 2.08 | 26.62 |
| Banaan ja porgandi snäkid | 150 | 103.28 | 1.65 | 0.53 | 24.00 |
| Kokku | | 648.29 | 19.70 | 21.20 | 96.50 |

| Reede | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Täisterapasta veisehakklihaga | 250 | 301.71 | 17.39 | 12.39 | 31.88 |
| Tomatikaste | 50 | 27.77 | 0.68 | 0.83 | 4.65 |
| Valge redise - kurgisalat | 50 | 6.89 | 0.43 | 0.05 | 1.49 |
| Porgand, punane peakapsas, tomat, porru | 50 | 13.01 | 0.66 | 0.15 | 2.66 |
| Pria piimatoodet: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | kuni 250 | | | | |
| Leivatoodete valik | 65 | 188.25 | 6.08 | 2.71 | 34.61 |
| Pirn ja nuikapsa snäkid | 150 | 49.88 | 0.68 | 0.45 | 12.45 |
| Kokku | | 687.42 | 26.59 | 23.54 | 97.08 |

| | | | | |
|--------------------|--------|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine: | 663.91 | 21.11 | 22.54 | 96.96 |
| 10 päeva keskmine: | 669.15 | 22.44 | 22.71 | 96.42 |

Menüüs võib esineda muutusi.

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.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga. Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Kool

Koolisöökla juhataja