

Koolilõuna nädalamenüü 03.12-07.12.2018

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Linnuliha magushapus kastmes	150	232.22	14.74	12.44	13.74
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Värske kapsa - kurgisalat	50	20.83	0.52	1.09	2.69
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	13.86	0.64	0.09	2.84
Maitsevesi marjadega	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Oun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		689.14	25.79	22.94	96.37

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lillkapsa - nuudlisupp kanalihaga	250	253.45	9.39	13.94	23.61
Maasikakissell	130	90.28	0.23	0.03	22.21
Kohupiimavaht	50	114.68	4.99	6.34	9.05
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		675.45	21.35	23.26	97.48

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Mulgikapsad sealihaga	150	146.75	11.39	7.75	8.17
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Kaalika-jõhvikasalat	50	36.96	0.43	2.65	3.54
Jääsalat, porgand, kurk, hernes	50	16.31	0.99	0.14	3.30
Maitsevesi sidruniga	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Ploom ja salatilehed näksimiseks	150	59.19	1.04	0.83	12.94
Kokku		696.24	27.46	23.12	98.50

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hernesupp veiselihaga	250	299.95	18.84	11.44	33.33
Kohupiima-leivavaht	130	184.98	5.36	0.45	39.82
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	20	57.92	1.87	0.83	10.65
Oun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		704.31	27.72	23.79	99.09

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Valgekalafilee koorekastmes	130	196.50	14.32	12.03	8.16
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud täisterariis	50	59.44	1.10	0.68	11.45
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	50	34.24	0.91	2.18	3.07
Porgand, peet, hernes, porru	50	21.54	1.23	0.18	4.31
Maitsevesi apelsiniga	150	3.23	0.08	0.01	0.77
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		656.71	26.67	21.55	91.64

Nädala keskmine:	684.37	25.80	22.93	96.61
10 päeva keskmine:				

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.

Kool

Koolisöökla juhataja