

Koolilõuna nädalamenüü 21.01-25.01.2019

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuniliha mango-karrikastmes	150	240.25	12.75	15.14	13.97
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Hiinakapsa - aedviljasalat	50	30.39	0.57	2.11	2.57
Peet, tomat, porru, jõhvikad	50	16.60	0.69	0.15	3.34
Vesi apelsinidega	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Oun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		694.98	24.44	24.22	98.34

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsaborš veiselihaga	250	196.04	12.19	7.33	20.85
Hapukoor, R 10%	20	23.80	0.60	2.00	0.84
Astelpaju-mannakreem	130	280.67	3.86	12.38	39.01
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		688.60	22.44	24.25	97.98

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	150	214.22	7.86	16.61	8.92
Aurutatud rohelised oad	50	16.38	1.02	0.06	3.84
Keedetud sarvekeseid	50	83.78	2.09	1.86	14.32
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Peedialat valge redisega	50	25.55	0.70	1.08	3.44
Hapukapsas, porgand, tomat, sibul	50	12.54	0.50	0.13	2.55
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	40	115.85	3.74	1.67	21.30
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		694.58	23.68	26.06	94.57

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögililja-juustupüreesupp	250	150.33	6.12	9.94	9.96
Kõrvitsaseemned, röstitud	5	28.70	1.22	2.28	1.03
Oli - basiilikukaste	3	24.82	0.02	2.70	0.21
Kohupiimavorm marjade ja puuviljadega	80	167.95	6.17	5.26	23.82
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Oun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		678.79	22.85	23.66	95.69

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kala-köögililjavorm	250	270.76	15.50	15.95	17.67
Valge kaste maitserohelisega	50	56.53	1.33	4.24	3.44
Vitamiinisalat	50	10.89	0.44	0.12	2.40
Peet, mais, hernes, porru	50	28.92	1.32	0.19	5.83
Vesi õuntega	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	70	202.73	6.55	2.92	37.27
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		687.66	26.30	24.65	94.12

Nädala keskmine:	688.92	23.94	24.57	96.14
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.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.