

Koolilõuna nädalamenüü 17.12-20.12.2018

Laagri Kool

| Esmaspäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|-------------------------------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Hakklihakaste | 150 | 241.65 | 9.62 | 18.52 | 9.57 |
| Keedetud kartulid | 50 | 52.01 | 1.33 | 0.07 | 11.83 |
| Keedetud tatar | 50 | 59.62 | 2.08 | 0.70 | 11.60 |
| Peedisalat | 50 | 21.50 | 0.80 | 0.10 | 4.35 |
| Porgand, kõrvits, tomat, varsseller | 50 | 11.01 | 0.45 | 0.11 | 2.48 |
| Maitseveis punasesõstraga | 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 (5 sorti) | 40 | 115.85 | 3.74 | 1.67 | 21.30 |
| Oun ja porgandi snäkid | 150 | 55.50 | 0.90 | 0.57 | 13.20 |
| Kokku | | 699.02 | 25.07 | 26.18 | 94.90 |

| Teisipäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Hapukapsaborš veiselihaga | 250 | 198.32 | 10.95 | 6.47 | 24.44 |
| Hapukoor, R 20 % | 30 | 61.20 | 0.84 | 6.00 | 1.08 |
| Õuna-mannavaht | 100 | 128.88 | 1.30 | 0.20 | 30.32 |
| Piim | 100 | 53.00 | 3.00 | 2.50 | 4.80 |
| 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 varsselleri snäkid | 150 | 43.28 | 1.13 | 0.45 | 10.65 |
| Kokku | | 629.48 | 21.88 | 17.71 | 97.92 |

| Kolmapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Lõhepasta | 250 | 319.32 | 18.04 | 13.18 | 32.80 |
| Hiinakapsasalat tilliga | 50 | 16.94 | 0.81 | 0.90 | 1.65 |
| Peet, mais, hernes, porru | 50 | 28.92 | 1.32 | 0.19 | 5.83 |
| Maitsevesi laimiga | 150 | 18.23 | 0.00 | 0.00 | 4.49 |
| Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | kuni 250 | | | | |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 80 | 231.69 | 7.48 | 3.33 | 42.60 |
| Apelsin ja valge kapsa snäkid | 150 | 50.25 | 1.65 | 0.23 | 11.70 |
| Kokku | | 721.62 | 29.40 | 23.89 | 99.54 |

| Neljapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Seapraad praeleemekastmega | 80 | 137.35 | 9.34 | 9.80 | 3.22 |
| Hautatud hapukapsas | 50 | 38.79 | 0.57 | 1.75 | 5.17 |
| Keedetud kartulid | 50 | 52.01 | 1.33 | 0.07 | 11.83 |
| Keedetud tatar | 50 | 59.62 | 2.08 | 0.70 | 11.60 |
| Hiinakapsas, kurk, mais, peet | 100 | 43.08 | 1.71 | 0.35 | 8.68 |
| Maitsevesi 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 (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 | | 644.12 | 20.97 | 21.45 | 95.06 |

| | | | | |
|--------------------|--------|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine: | 680.09 | 23.25 | 23.22 | 97.41 |
| 10 päeva keskmine: | 687.43 | 23.12 | 23.59 | 98.34 |

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