

Koolilõuna nädalamenüü 26.10 - 30.10.2020

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanastrooganov	150	158.71	12.11	8.61	8.50
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud kurkumiriis	50	68.14	1.35	0.57	14.35
Valge redise - porgandisalat	50	13.76	0.50	0.13	3.14
Peet, kaalikas, jõhvikad	50	15.68	0.63	0.20	3.50
Külm jogurtikaste	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		661.71	25.13	23.39	91.20

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Brokolipüreesupp kalkunilihaga	250	219.11	14.28	12.32	14.46
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	218.61	7.68	2.63	40.87
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		654.12	27.75	17.54	98.52

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisehakklihakaste	50	89.50	9.01	3.72	5.17
Spagetid	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud kuskuss	50	62.68	1.92	1.30	10.94
Hapukapsa - peedisalat	50	27.19	0.60	1.10	3.76
Valge peakapsas, porgand, kaalikas	50	19.80	1.04	0.16	4.25
Külm jogurtikaste	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Maitsevesi	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Ploomi ja redise snäkid	150	43.95	1.28	0.53	9.68
Kokku		695.69	23.53	24.20	98.81

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	20	36.20	0.08	0.00	9.00
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Porngand ja kaalika snäkid	150	48.23	1.13	0.45	10.88
Kokku		687.95	22.52	23.28	97.82

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihapilaff	250	394.08	14.81	13.76	52.90
Aurutatud rohelised oad	50	16.38	1.02	0.06	3.84
Porgandisalat hernestega	50	36.77	0.61	2.20	4.33
Redis, kurk, peet, mais	50	20.98	0.78	0.15	4.38
Külm jogurtikaste	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Maitsevesi	150	24.30	0.00	0.00	5.99
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		687.42	22.47	23.11	100.91

Nädala keskmine:	677.38	24.28	22.31	97.45
10 päeva keskmine:	686.31	24.17	23.69	96.62

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. Menüüs võib esineda muudatusi.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.