

Koolilõuna nädalamenüü 30.11 - 04.12.2020

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	150	113.10	8.52	6.55	5.45
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud makaronid	50	79.84	2.08	1.47	14.30
Peedisalat õliga	50	31.41	0.84	1.10	4.57
Jääsalat, porgand, redis	50	16.99	1.04	0.14	3.48
Külm jogurtikaste	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Maitsevesi	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	45	132.10	3.85	1.92	23.99
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		645.39	21.82	20.82	96.41

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni - kartulisupp	250	157.04	14.04	6.71	10.70
Leivavaht	100	197.58	3.10	0.33	45.34
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Õun ja kurgi snäkid	150	30.68	0.98	0.15	6.90
Kokku		640.03	27.98	13.50	101.55

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjulõhefileetükid	50	116.74	11.14	8.02	0.27
Valge kaste maitserohelisega	100	83.48	1.90	6.04	5.67
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud kuskuss	50	62.68	1.92	1.30	10.94
Porgandisalat	50	37.38	0.53	2.15	4.57
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	50	22.26	0.88	0.65	4.83
Külm jogurtikaste	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Maitsevesi	150	27.24	0.08	0.03	6.63
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		712.04	26.57	26.84	95.46

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukapsaborš sealihaga	250	246.84	12.58	14.16	17.61
Kirsi - jogurtidessert	150	155.90	6.15	3.06	25.73
Marjakaste	30	37.45	0.13	0.01	9.00
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		661.85	25.18	20.17	94.76

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapilaff	250	362.94	16.13	13.25	44.82
Hiiinakapsasalat tilliga	50	19.14	0.81	1.15	1.65
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	13.86	0.64	0.09	2.84
Külm jogurtikaste	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn ja redise snäkid	150	43.43	1.05	0.38	10.58
Kokku		726.90	26.77	25.87	99.67

Nädala keskmine:	677.24	25.66	21.44	97.57
10 päeva keskmine:	681.95	25.22	22.70	96.59

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: ljubov.kaho@balticrest.com

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav. Menüüs võib esineda muudatusi.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.