

Koolilõuna nädalamenüü 05.10 - 09.10.2020

Kristel Aaslaid nädal

Laagri Kool

Esmaspäev	Kristel Aaslaid praeretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Chilli con carne veisehakklihaga		150	140.47	11.12	7.83	6.02
Spagetid		50	64.69	1.26	0.54	13.65
Peedisalat õliga		50	31.41	0.84	1.10	4.57
Jääsalat, porgand, redis, hernes		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		50	146.78	4.27	2.14	26.66
Pirn ja salatilehe snäkid		150	45.90	1.26	1.66	11.19
	Kokku		674.75	23.83	23.65	97.36

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaseljanka	250	177.41	8.77	11.89	10.31
Kakaokissell	150	202.66	4.45	3.79	36.82
Marjamoos	20	11.69	0.07	0.13	2.85
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
	Kokku	665.89	22.71	22.12	95.40

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealiha-sinepi-koorekaste	50	81.68	10.06	4.51	0.30
Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68
Keedetud kartul	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud bulgur	50	65.80	1.73	0.19	13.60
Kapsa-porgandi salat	50	27.69	0.60	1.15	4.34
Peet, 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	30.77	0.17	0.02	7.52
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Ploomi ja kurgi snäkid	150	39.90	0.98	0.53	8.63
	Kokku	700.49	24.96	27.56	91.20

Neljapäev	Kristel Aaslaid supiretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Läätsesupp kanaga		250	286.48	14.82	16.74	21.43
Mõnus kohupiimakreem		150	240.85	6.89	7.59	36.57
Pria piimatooted	kuni 250					
Leivatoodete valik		55	161.46	4.70	2.35	29.33
Pirn ja porgandi snäkid		150	45.53	1.20	0.38	10.43
	Kokku		734.31	27.60	27.06	97.76

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Riisi-karri-kalkuni värviline supertoit	250	294.08	14.34	9.55	36.53
Rõstitud juurseller	50	28.99	0.82	1.64	3.50
Hiinakapsasalat tilliga	50	19.14	0.81	1.15	1.65
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	13.86	0.64	0.09	2.84
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	662.26	24.12	23.76	89.51

Nädala keskmine:	687.54	24.64	24.83	94.24
10 päeva keskmine:	685.75	24.89	23.91	95.24

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.