

Koolilõuna nädalamenüü 23.11 - 27.11.2020

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalkunikaste	150	144.35	9.41	7.96	9.31
Keedetud tatar	50	64.72	1.42	1.37	12.06
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
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	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	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Oun ja redise snäkid	150	34.73	1.28	0.15	7.95
Kokku		702.16	23.10	22.52	104.32

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - kartulisupp riisiga	250	308.67	11.74	19.49	22.64
Mustõstrakissell	150	174.83	3.98	0.13	39.97
Vahukoor	10	35.32	0.25	3.50	0.70
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Pirn ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		691.74	20.29	25.40	97.84

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss veiselihast	50	79.61	7.53	3.21	5.36
Koorekaste peterselliga	100	108.19	1.41	9.11	5.47
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud kartul	50	42.99	1.18	1.97	5.57
Porgandisalat	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	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 punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		661.55	22.13	26.89	87.32

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalasupp	250	159.89	13.90	6.67	11.58
Maasikakreem riisiga	100	187.45	1.80	9.34	23.52
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
Oun ja kaalika snäkid	150	48.23	1.13	0.45	10.88
Kokku		686.50	26.76	22.78	93.60

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Mulgikapsad sealihaga	250	244.58	18.99	12.92	13.61
Aurutatud rohelised oad	50	16.38	1.02	0.06	3.84
Ahjukartul	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Valge redise - porgandisalat	50	13.76	0.50	0.13	3.14
Peet, kaalikas, tomat	50	15.68	0.63	0.20	3.50
Külm jogurtikaste	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Maitsevesi	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		691.38	31.61	22.24	95.01

Nädala keskmine:	686.66	24.78	23.96	95.62
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.