

Koolilõuna nädalamenüü 02.03 - 06.03.2020

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanastrooganov	150	158.71	12.11	8.61	8.50
Aurutatud porgand, hernes	50	25.98	1.55	0.20	5.33
Keedetud makaronid	50	79.84	2.08	1.47	14.30
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Jääkapsasalat tilliga	50	23.93	0.57	1.86	1.56
Peet, porgand, porru, paprika	50	16.29	0.71	0.15	3.41
Külmkaste salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		654.95	25.68	24.05	87.88

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Rassolnik sealihaga	250	190.51	9.99	7.63	21.59
Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	186.11	5.58	4.71	31.31
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Ploom ja porgandi snäkid	150	57.45	1.28	0.75	12.83
Kokku		680.15	26.02	20.98	99.58

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisehakklihakaste	50	79.61	7.53	3.21	5.36
Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud bulgur	50	65.80	1.73	0.19	13.60
Porgandi ja kaalikasalat	50	17.42	0.50	0.18	4.08
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	13.86	0.64	0.09	2.84
Külmkaste salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Maitsevesi	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	55	161.46	4.70	2.35	29.33
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	46.65	0.90	0.38	11.55
Kokku		706.23	22.56	26.53	97.20

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalasupp	250	143.76	5.80	8.51	11.61
Jogurtitarretis mangotükkidega	150	215.37	5.07	7.13	32.18
Marja toormoos	30	19.44	0.16	0.02	4.51
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik	55	161.46	4.70	2.35	29.33
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		669.18	21.99	21.97	96.16

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunipilaff	250	438.32	17.17	14.82	59.68
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25.02	0.47	1.57	2.79
Peedisalat jogurtiga	50	21.95	0.88	0.22	4.13
Hiina kapsas, kurk, mais, porgand	50	20.38	0.78	0.20	4.21
Külmkaste salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
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
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		726.73	23.59	23.77	107.19

Nädala keskmine:	687.45	23.97	23.46	97.60
10 päeva keskmine:	677.78	23.86	23.21	96.03

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.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga. Menüüs võib esineda muudatusi.