

Koolilõuna nädalamenüü 02.12 - 06.12.2019

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	150	113.10	8.52	6.55	5.45
Aurutatud rohelised oad	50	16.38	1.02	0.06	3.84
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud kartul	50	64.72	1.42	1.37	12.06
Peedisalat õuntega	50	31.41	0.84	1.10	4.57
Jääsalat -rediseega	50	16.99	1.04	0.14	3.48
Maitsevesi õuntega	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		673.09	21.64	23.97	97.07

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsaborš sealihaga	250	246.84	12.58	14.16	17.61
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Leivakreem	100	197.58	3.10	0.33	45.34
Piim, R2,5%	50	26.50	1.50	1.25	2.40
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	45	132.10	3.85	1.92	23.99
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		692.27	22.11	22.08	101.99

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud kanalihatükid	50	71.71	11.61	2.56	0.50
Valge kaste maitserohelisega	50	41.74	0.95	3.02	2.83
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud pärl kuskuss	50	62.68	1.92	1.30	10.94
Kapsa-porgandi salat	50	27.69	0.60	1.15	4.34
Salatilehtede segu	50	22.26	0.88	0.65	4.83
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	85	249.53	7.26	3.63	45.32
Pirn ja kurgi snäkid	150	30.68	0.98	0.15	6.90
Kokku		692.23	28.42	23.24	95.18

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kala - köögiviljasupp	250	196.36	10.20	11.83	13.69
Kohupiima-porgandikook	80	148.94	7.68	4.07	20.29
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Õun ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		733.93	31.40	23.87	99.23

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunipilaff	250	438.32	17.17	14.82	59.68
Küpsetatud kaalikapulgad	50	27.54	0.62	1.18	4.44
Hiinakapsasalat tilliga	50	19.14	0.81	1.15	1.65
Kaalikasalat jõhvikatega	50	13.86	0.64	0.09	2.84
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Pirn ja redise snäkid	150	43.43	1.05	0.38	10.58
Kokku		718.20	24.99	24.69	102.70

Nädala keskmine:	701.94	25.71	23.57	99.23
10 päeva keskmine:	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

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