

Koolilõuna nädalamenüü 03.02 - 07.02.2020

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana-koorekaste	150	175.20	9.75	11.92	7.72
Keedetud kurkumiriis	50	68.14	1.35	0.57	14.35
Keedetud kartul	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Hapukapsasalat	50	30.12	0.80	1.10	4.31
Porgandisalat	50	11.01	0.45	0.11	2.48
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	55	161.46	4.70	2.35	29.33
Õun ja lillkapsa snäkid	150	46.58	1.35	0.42	10.88
Kokku		652.86	23.82	22.82	91.43

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Selge kalasupp	250	154.75	9.14	6.65	15.46
Riisipuding	100	194.04	2.31	9.86	23.86
Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn ja porgandi snäkid	150	56.93	1.05	0.60	13.73
Kokku		696.95	22.33	23.43	100.88

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljad sealiahaga leemes	150	89.50	9.01	3.72	5.17
Keedetud kartul	50	14.44	1.28	0.15	2.74
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Punasekapsasalat	50	34.61	0.81	2.35	3.11
Peedisalat jogurtiga	50	16.29	0.71	0.15	3.41
Maitsevesi sidruniga	150	24.20	0.08	0.03	5.88
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Õuna ja tomati snäkid	150	44.40	0.68	0.43	10.20
Kokku		639.50	23.00	22.34	89.44

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Brokolipüreesupp kalkunilihaga	250	219.11	14.28	12.32	14.46
Imelihtne panna cotta	100	170.14	3.75	8.63	19.26
Marjakaste	30	37.45	0.13	0.01	9.00
Pria piimatooted	kuni 250				
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		681.89	25.99	23.86	92.41

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss veiselihast	50	89.50	11.71	9.49	7.76
Hapukoore-mädarõikakaste	50	16.38	1.02	0.06	3.84
Kartulipuder	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Kõrvitsa - kaalikasalat	50	35.63	0.42	1.10	6.50
Valge peakapsasalat	50	16.13	0.61	0.13	3.48
Maitsevesi puuviljadega	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 redise snäkid	150	43.43	1.05	0.38	10.58
Kokku		601.86	23.63	22.37	98.08

Nädala keskmine:	654.61	23.75	22.96	94.45
10 päeva keskmine:	684.67	24.88	22.47	98.08

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

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