

Koolilõuna nädalamenüü 06.01 - 10.01.2020

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunistrooganov	150	162.39	10.96	9.63	8.33
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Jääkapsasalat tilliga	50	23.93	0.57	1.86	1.56
Peedisalat	50	16.29	0.71	0.15	3.41
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	75	220.17	6.41	3.21	39.99
Oun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		671.46	24.98	22.05	95.98

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Borš sealihaga	250	191.82	7.58	10.16	17.99
Hapukoor, R 20 %	15	30.60	0.42	3.00	0.54
Piimakissell	150	159.68	3.62	3.01	29.39
Kirsipüree	25	14.61	0.09	0.16	3.56
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Pirn ja porgandi snäkid	150	48.23	1.28	0.38	11.10
Kokku		670.61	21.88	22.59	96.08

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	102.26	10.97	6.54	0.01
Valge kaste maitserohelisega	50	41.74	0.95	3.02	2.83
Keedetud kurkumiriis	50	68.14	1.35	0.57	14.35
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Porgandisalat	50	17.42	0.50	0.18	4.08
Kaalika-tomatisalat	50	13.86	0.64	0.09	2.84
Ingveritee sidruniga	150	24.20	0.08	0.03	5.88
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Oun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		674.86	24.78	22.08	97.03

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kala - kartulisupp	250	201.71	13.70	11.95	10.62
Sepiku - õunavorm	80	191.37	4.29	2.80	37.10
Piim, R2,5%	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		698.97	29.27	21.29	98.62

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ühepajatoit veisehakklihaga	250	185.99	12.69	6.46	21.15
Peedisalat jogurtiga	50	21.95	0.88	0.22	4.13
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	75	220.17	6.41	3.21	39.99
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		680.19	25.75	22.01	98.37

Nädala keskmine:	679.22	25.33	22.00	97.21
10 päeva keskmine:	689.50	24.44	23.33	97.67

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.