

Koolilõuna nädalamenüü 07.09 - 11.09.2020

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisehakklihakaste	150	164.11	13.72	10.03	5.03
Keedetud tatar	50	16.38	1.02	0.06	3.84
Keedetud riis	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Valge redise - hapukooresalat	50	63.62	1.56	0.53	13.39
Peakapsas, peet, sibul, porgand	50	13.86	0.65	0.09	2.84
Külm kaste	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Maitsevesi	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		676.46	26.32	22.56	96.02

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaseljanka	250	169.12	10.88	5.31	19.56
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Marjane sepikuvorm	100	241.06	5.98	2.62	48.93
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		724.81	26.95	18.24	114.43

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud kanalihatükid	50	71.71	11.61	2.56	0.50
Külm jogurti -karrikaste	100	88.65	2.74	5.40	7.58
Keedetud makaronid	50	79.84	2.08	1.47	14.30
Keedetud kartul	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Porgandi - lillkapsasalat	50	33.74	0.52	2.18	3.66
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	13.86	0.64	0.09	2.84
Külm kaste	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Maitsevesi	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Ploomi ja kurgi snäkid	150	39.90	0.98	0.53	8.63
Kokku		723.83	27.90	25.78	96.69

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	250	219.11	14.28	12.32	14.46
Jogurti - maasikadessert	150	156.60	4.79	5.06	22.92
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		672.06	26.98	20.65	95.96

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ühepajatoit sealihaga	250	217.13	11.64	10.63	20.74
Aurutatud rohelised herned	50	35.10	2.60	0.20	6.80
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35
Hiiina kapsas, kurk, mais, porgand	50	20.38	0.78	0.20	4.21
Külm kaste	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	49.58	1.13	0.45	12.00
Kokku		662.07	24.60	27.74	83.99

Nädala keskmine:	691.84	26.55	22.99	97.42
10 päeva keskmine:	689.18	25.54	23.63	96.02

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.