

Koolilõuna nädalamenüü 09.12 - 13.12.2019

Laagri Kool

| Esmaspäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Sealihaguljašš | 150 | 192.33 | 8.66 | 11.62 | 13.51 |
| Aurutatud brokoli | 50 | 15.35 | 1.53 | 0.17 | 2.68 |
| Keedetud makaronid | 50 | 79.84 | 2.08 | 1.47 | 14.30 |
| Keedetud tatar | 50 | 59.62 | 2.08 | 0.70 | 11.60 |
| Porgandisalat jogurtiga | 50 | 17.71 | 0.61 | 0.30 | 3.67 |
| Peedisalat | 50 | 11.15 | 0.60 | 0.09 | 2.19 |
| Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | kuni 250 | | | | |
| Leivatoodete valik | 65 | 190.82 | 5.55 | 2.78 | 34.66 |
| Õun ja lillkapsa snäkid | 150 | 39.30 | 1.73 | 0.23 | 8.78 |
| Kokku | | 679.97 | 24.02 | 22.57 | 97.35 |

| Teisipäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Rossolnik | 250 | 300.89 | 11.83 | 18.33 | 23.31 |
| Jõhvikavaht | 100 | 99.90 | 1.08 | 0.22 | 23.48 |
| 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 | 65 | 190.82 | 5.55 | 2.78 | 34.66 |
| Pirn ja salatilehe snäkid | 150 | 45.90 | 1.26 | 1.66 | 11.19 |
| Kokku | | 664.00 | 21.23 | 24.24 | 95.05 |

| Kolmapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Hautatud kalkunilihatükid | 50 | 76.21 | 10.27 | 3.76 | 0.35 |
| Koore - sinepikaste | 50 | 58.34 | 0.62 | 5.10 | 2.60 |
| Keedetud kurkumiriis | 50 | 68.14 | 1.35 | 0.57 | 14.35 |
| Kartulipuder | 50 | 68.61 | 1.46 | 2.36 | 10.64 |
| Hiiinakapsasalat | 50 | 21.69 | 0.52 | 0.86 | 3.06 |
| Porgandi-kõrvitsasalat | 50 | 15.69 | 0.64 | 0.61 | 3.56 |
| Maitsevesi pohladega | 150 | 2.86 | 0.10 | 0.14 | 0.71 |
| Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | kuni 250 | | | | |
| Leivatoodete valik | 95 | 278.88 | 8.12 | 4.06 | 50.65 |
| Õunja kurgi snäkid | 150 | 40.05 | 1.28 | 0.15 | 9.23 |
| Kokku | | 712.06 | 27.09 | 23.03 | 101.96 |

| Neljapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Koorene-kalassupp | 250 | 160.54 | 6.20 | 10.03 | 12.38 |
| Hapukoor, R 20 % | 10 | 20.40 | 0.28 | 2.00 | 0.36 |
| Jõulu kohupiimamais | 100 | 226.83 | 6.37 | 10.71 | 25.72 |
| 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 | 103.28 | 1.65 | 0.53 | 24.00 |
| Kokku | | 736.72 | 23.39 | 29.14 | 95.96 |

| Reede | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Köögivilja - tatarroog hakklihaga | 250 | 330.95 | 13.26 | 12.69 | 42.82 |
| Külm jogurti - värske kurgikaste | 50 | 25.06 | 1.29 | 0.95 | 2.88 |
| Aurutatud lillkapsas | 50 | 13.08 | 0.96 | 0.12 | 2.76 |
| Kaalikasalat | 50 | 25.55 | 0.70 | 1.08 | 3.44 |
| Porgandi-hernesalat | 50 | 19.80 | 1.04 | 0.16 | 4.25 |
| 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 paprika snäkid | 150 | 46.28 | 0.75 | 0.35 | 11.40 |
| Kokku | | 687.32 | 23.31 | 22.50 | 102.44 |

| | | | | |
|--------------------|--------|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine: | 696.01 | 23.81 | 24.29 | 98.55 |
| 10 päeva keskmine: | 698.98 | 24.76 | 23.93 | 98.89 |

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.