

Koolilõuna nädalamenüü 10.02 - 14.02.2020

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuniguljašš	150	182.33	8.80	10.41	13.51
Keedetud sarveke	50	62.68	1.92	1.30	10.94
Keedetud kartul	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Hiiinakapsasalat tilliga	50	19.14	0.81	1.15	1.65
Peedisalat	50	16.99	1.04	0.14	3.48
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
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		650.40	24.28	22.13	92.92

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanasupp valge ubadega	250	280.62	9.86	18.08	20.96
Maasikakissell	150	117.77	0.26	0.03	28.95
Vahukoor	25	88.30	0.63	8.75	1.75
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	55	161.46	4.70	2.35	29.33
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		696.59	15.96	29.63	92.91

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsa-hakklihahautis	50	89.11	10.49	5.23	0.09
Keedetud kartul	50	41.74	0.95	3.02	2.83
Keedetud tatar	50	15.35	1.53	0.17	2.68
Porgandi salat	50	27.69	0.60	1.15	4.34
Valge redisesesalat	50	22.26	0.88	0.65	4.83
Maitsevesi kiiviga	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		645.88	24.58	24.30	86.52

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune seljanka	250	291.46	11.02	13.69	31.96
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Õuna - odravaht	100	125.16	1.18	0.43	29.32
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik	55	161.46	4.70	2.35	29.33
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		743.31	23.27	24.60	108.58

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Aurutatud heik	50	155.58	9.96	9.99	8.03
Valge kaste maitserohelisega	50	27.54	0.62	1.18	4.44
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Peedisalat õliga	50	31.41	0.84	1.10	4.57
Hapukapsasalat	50	13.86	0.64	0.09	2.84
Maitseveis õuntega	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	55	161.46	4.70	2.35	29.33
Mandariin ja redise snäkid	150	34.73	1.28	0.15	7.95
Kokku		649.42	22.74	20.97	96.10

Nädala keskmine:	677.12	22.17	24.32	95.41
10 päeva keskmine:	665.87	22.96	23.64	94.93

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: ljubov.kaho@balticrest.com

Joogivesi on koolisöökla 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.