

Koolilõuna nädalamenüü 11.01 - 15.01.2021

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune sealihakaste	150	153.91	8.80	10.68	6.23
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud riis	50	60.77	1.10	0.83	11.45
Kapsasalat tilliga	50	22.76	0.55	1.35	2.63
Salatilehtede segu, peet, porgand, kaalikas	50	15.69	0.64	0.61	3.56
Külm jogurtikaste	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	75	217.31	6.46	3.13	39.12
Õun ja kurgi snäkid	150	30.68	0.98	0.15	6.90
Kokku		646.75	22.51	23.99	88.12

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Borś sealihaga	250	175.16	8.25	10.39	13.40
Mõnus kohupiimakreem	150	240.85	6.89	7.59	36.57
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik	40	115.90	3.45	1.67	20.87
Õun ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		699.50	26.00	24.09	96.55

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjulõhefileetükid	50	116.74	11.14	8.02	0.27
Valge kaste maitserohelisega	100	83.48	1.90	6.04	5.67
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Kuskuss	50	62.68	1.92	1.30	10.94
Peedisalat	50	30.25	0.74	1.11	4.60
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	19.80	1.04	0.16	4.25
Külm jogurtikaste	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	173.85	5.17	2.50	31.30
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	46.65	0.90	0.38	11.55
Kokku		691.27	26.97	27.26	87.86

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanasupp riisiga	250	308.67	11.74	19.49	22.64
Kakao - jogurtidessert	130	169.22	7.15	3.99	25.39
Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	50	144.88	4.31	2.08	26.08
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		707.42	23.80	25.98	95.04

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid veisehakklihaga	250	360.12	14.51	12.19	47.82
Tomatikaste	50	27.77	0.68	0.83	4.65
Aurutatud hernes, mais	50	42.25	2.06	0.30	8.58
Porgandi - porrulaugusalat	50	25.23	0.55	1.19	3.67
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11.15	0.60	0.09	2.19
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	25	72.44	2.15	1.04	13.04
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		706.79	22.89	21.48	108.89

Nädala keskmine:	690.34	24.43	24.56	95.29
10 päeva keskmine:	682.60	24.58	23.50	95.38

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. Menüüs võib esineda muudatusi.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.