

Koolilõuna nädalamenüü 11.11 - 15.11.2019

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Maksastrooganov	150	124.35	6.55	7.37	8.34
Aurutatud hernes	50	25.98	1.55	0.20	5.33
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Porgandisalat	50	25.23	0.55	1.19	3.67
Hiinakapsasalat	50	11.15	0.60	0.09	2.19
Maitsevesi kiiviga	150	18.23	0.00	0.00	4.49
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 paprika	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		665.55	20.25	24.02	95.44

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lillkapsapüreesupp kalkunilihaga	250	215.53	11.17	14.61	11.41
Rõstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66
Mahlane kamavaht	150	209.72	3.96	0.76	47.47
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	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Pirn ja salatilehed	150	45.90	1.26	1.66	11.19
Kokku		687.90	23.64	20.73	107.79

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud sealihatükid	50	90.51	10.06	5.51	0.30
Hautatud hapukapsas	50	47.15	0.55	1.86	7.13
Keedetud kartul	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Peedisalat õunaga	50	38.55	0.49	2.13	4.62
Valgekapsa-kaalikasalat	50	19.80	1.04	0.16	4.25
Maitsevesi kurgiga	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Ploom ja lillkapsas	150	48.53	1.73	0.60	10.50
Kokku		635.52	23.86	24.27	83.46

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana- köögiviljasupp	250	177.85	9.65	9.03	15.79
Kakao-kohupiimakreem	100	134.41	12.00	1.12	18.57
Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik	45	132.10	3.85	1.92	23.99
Pirn ja porgand	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		662.74	31.84	16.35	98.19

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tuunikalapasta	250	362.89	17.54	16.26	36.63
Aurutatud lillkapsas	50	13.08	0.96	0.12	2.76
Kapsasalat värskel kurgiga	50	22.17	0.53	1.35	2.47
Porgandisalat	50	15.69	0.64	0.61	3.56
Maitsevesi puuviljadega	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Õun ja kaalikas	150	53.18	0.90	0.50	12.90
Kokku		708.29	26.33	26.19	95.88

Nädala keskmine:	672.00	25.18	22.31	96.15
10 päeva keskmine:	683.42	25.01	23.27	96.82

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga. Menüüs võib esineda muudatusi.