

Koolilõuna nädalamenüü 13.01-17.01.2020

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
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35
Porgandi-kaalikasalat	50	16.99	1.04	0.14	3.48
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	75	220.17	6.41	3.21	39.99
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	49.58	1.13	0.45	12.00
Kokku		668.55	23.27	22.65	95.72

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kõrvitsapüreesupp kalkunilihaga	250	175.16	8.25	10.39	13.40
Mõnus kohupiimakreem	100	160.57	4.59	5.06	24.38
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Õun ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		694.44	25.69	22.67	98.37

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjulõhefileetükid	50	116.74	11.14	8.02	0.27
Valge kaste maitserohelisega	50	41.74	0.95	3.02	2.83
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud riis	50	63.62	1.56	0.53	13.39
Porgandisalat	50	33.74	0.52	2.18	3.66
Valge redisesalat	50	22.26	0.88	0.65	4.83
Maitsevesi marjadega	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Pirn ja kurgi snäkid	150	30.68	0.98	0.15	6.90
Kokku		701.44	27.03	25.71	93.82

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - kartulisupp riisiga	250	308.67	11.74	19.49	22.64
Jogurti - maasikatarretis	150	161.85	6.08	5.06	22.92
Marjakaste	20	24.97	0.09	0.01	6.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		720.08	23.56	27.54	95.48

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid hakkliahaga	250	360.12	14.51	12.19	47.82
Tomatikaste	40	22.22	0.54	0.66	3.72
Aurutatud rohelised oad	50	16.38	1.02	0.06	3.84
Valge redise - hapukooresalat	50	22.26	0.65	1.55	1.81
Porgandisalat	50	16.13	0.61	0.13	3.48
Maitsevesi õuntega	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	25	73.39	2.14	1.07	13.33
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		678.32	21.81	21.50	102.94

Nädala keskmine:	692.57	24.27	24.01	97.26
10 päeva keskmine:	685.89	24.80	23.01	97.24

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. Menüüs võib esineda muudatusi.