

Koolilõuna nädalamenüü 14-18.09.2020

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanastrooganov	150	158.71	12.11	8.61	8.50
Keedetud riis	50	68.14	1.35	0.57	14.35
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Porgandisalat	50	25.23	0.55	1.19	3.67
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11.15	0.60	0.09	2.19
Külm jogurtikaste	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Maitsevesi	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Ploomi ja lillkapsa snäkid	150	48.53	1.73	0.60	10.50
Kokku		677.04	25.40	23.76	93.44

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni - aedviljasupp	250	180.81	9.27	11.12	12.07
Mannavaht	150	186.16	2.52	0.66	43.87
Pria piimatooide	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Ploomi ja lillkapsa snäkid	150	48.53	1.73	0.60	10.50
Kokku		640.87	22.52	18.27	99.72

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhe -koorekaste	150	116.74	11.14	8.02	0.27
Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68
Keedetud kartul	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud riis	50	60.77	1.10	0.83	11.45
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	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		674.68	25.26	29.57	80.04

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Borš sealihaga	250	191.82	7.58	10.16	17.99
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Kakao - jogurtidessert	120	156.20	6.60	3.68	23.44
Aedmaasikamoos	10	18.10	0.04	0.00	4.50
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Pirn ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		706.22	24.58	23.83	98.60

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Bologneseekaste	250	360.12	14.51	12.19	47.82
Keedetud makaron	50	27.77	0.68	0.83	4.65
Keedetud riis	50	42.25	2.06	0.30	8.58
Kapsasalat värske kurgiga	50	22.17	0.53	1.35	2.47
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	50	15.69	0.64	0.61	3.56
Külm jogurtikaste	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Maitsevesi	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Õun ja kaalika snäkid	150	53.18	0.90	0.50	12.90
Kokku		733.11	24.20	22.69	112.22

Nädala keskmine:	686.38	24.39	23.62	96.80
10 päeva keskmine:	689.11	25.47	23.31	97.11

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.