

Koolilõuna nädalamenüü 16.12 - 20.12.2019

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana-koorekaste	150	175.20	9.75	11.92	7.72
Keedetud riis köögiviljadega	50	63.62	1.56	0.53	13.39
Ahjukartulid ürtidega	50	64.72	1.42	1.37	12.06
Valge redise-värskekapsasalat	50	21.53	0.51	1.11	2.89
Peedisalat	50	16.60	0.69	0.15	3.34
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	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		684.91	22.30	23.45	99.37

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	250	216.36	9.72	14.30	13.40
Rõstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66
Kakaokissell	150	202.66	4.45	3.79	36.82
Aedmarjamoos	20	11.69	0.07	0.13	2.85
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 porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		676.45	20.90	21.24	101.58

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalakaste	250	317.25	15.05	9.94	42.10
Keedetud kartul	50	25.41	0.58	0.90	4.37
Keedetud tatar	50	40.31	0.70	2.59	3.69
Valge peakapsas-hernesalat	50	19.80	1.04	0.16	4.25
Porgandisalat	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Maitsevesi kiiviga	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
Ploomi ja redise snäkid	150	43.95	1.28	0.53	9.68
Kokku		681.34	25.06	22.03	98.27

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune seljanka	250	295.67	11.90	13.76	31.94
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Jõulukook	50	134.84	2.47	6.36	17.34
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik	55	161.46	4.70	2.35	29.33
Mandariin ja redise snäkid	150	48.23	1.13	0.45	10.88
Kokku		759.89	25.38	30.68	97.04

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Seapraad praeleemekastmega	100	159.95	11.68	10.93	4.02
Hautatud hapukapsas	50	47.15	0.55	1.86	7.13
Ahjukartulid ürtidega	50	64.72	1.42	1.37	12.06
Redise-kurgisalat	50	20.98	0.78	0.15	4.38
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	46.65	0.90	0.38	11.55
Kokku		700.49	24.76	25.57	95.69

Nädala keskmine:	700.62	23.68	24.59	98.39
10 päeva keskmine:	698.31	23.74	24.44	98.47

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

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