

Koolilõuna nädalamenüü 17.02 - 21.02.2020

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	150	113.10	8.52	6.55	5.45
Kartulipuder	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud tatar	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Hapukapsasalat porgandiga	50	21.69	0.52	0.86	3.06
Peedisalat	50	15.69	0.64	0.61	3.56
Maitsevesi puuviljadega	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	46.65	0.90	0.38	11.55
Kokku		636.59	21.60	20.50	95.85

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene lõhesupp	250	175.31	9.83	7.86	17.52
Kohupiimakreem	100	143.40	6.59	2.33	23.58
Mahlakissell	50	56.86	0.11	0.00	13.94
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Greip ja lillkapsa snäkid	150	42.00	1.80	0.23	9.53
Kokku		643.25	27.22	16.30	98.07

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunitükid ürtidega	50	76.75	10.28	3.76	0.46
Piimakaste	50	43.34	1.00	3.17	2.88
Keedetud kartul	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud kuskuss	50	62.68	1.92	1.30	10.94
Kaalikasalat	50	25.55	0.70	1.08	3.44
Valge peakapsa-porgandisalat	50	19.80	1.04	0.16	4.25
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		660.14	24.93	25.13	86.54

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hernesupp sealihaga	250	268.37	13.24	12.91	27.09
Vastlakukkel vahukoorega	60	193.20	3.61	8.94	24.06
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	55	161.46	4.70	2.35	29.33
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		726.31	23.19	24.73	104.47

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapasta	250	397.71	21.28	8.87	57.52
Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68
Porgandisalat jõhvikatega	50	36.65	0.44	2.46	3.87
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11.15	0.60	0.09	2.19
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	35	102.75	2.99	1.50	18.66
Pirn ja salatilehe snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
Kokku		683.35	29.29	19.96	102.08

Nädala keskmine:	669.93	25.25	21.32	97.40
10 päeva keskmine:	673.52	23.71	22.82	96.40

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.