

Koolilõuna nädalamenüü 18-22.01.2021

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunikaste ürtidega	150	153.88	9.11	10.11	7.02
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud riis	50	64.72	1.42	1.37	12.06
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35
Jääsalat, porgand, redis, hernes	50	16.99	1.04	0.14	3.48
Külm jogurtikaste	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	65	188.34	5.60	2.71	33.91
Õun ja suvikõrvitsa snäkid	150	44.48	1.20	0.42	9.83
Kokku		685.24	23.74	23.91	96.13

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - frikadellisupp	250	265.54	18.16	13.29	18.48
Marja- manna vaht	100	127.09	1.30	0.23	30.34
Pria piimatooded	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Pirn ja kaalika snäkid	150	100.95	1.65	0.45	23.70
Kokku		689.60	29.27	19.43	100.48

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud sealihatükid praeleemekastmes	150	187.17	16.72	12.48	2.37
Hautatud hapukapsas	50	47.15	0.55	1.86	7.13
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud bulgur	50	65.80	1.73	0.19	13.60
Porgandisalat	50	33.74	0.52	2.18	3.66
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	50	22.26	0.88	0.65	4.83
Külm jogurtikaste	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	50	144.88	4.31	2.08	26.08
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		657.77	28.08	25.20	83.09

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaseljanka	250	168.42	9.16	6.05	19.56
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Kuldne kõrvitsakreem	150	238.81	5.28	10.63	31.10
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Pirn ja redise snäkid	150	43.43	1.05	0.38	10.58
Kokku		682.27	21.60	23.83	96.62

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanarisoto	250	296.19	13.57	10.65	37.08
Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68
Valge redise - hapukooresalat	50	22.26	0.65	1.55	1.81
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16.13	0.61	0.13	3.48
Külm jogurtikaste	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	75	220.17	6.41	3.21	39.99
Õun ja lillkapsa snäkid	150	39.30	1.73	0.23	8.78
Kokku		711.39	25.74	24.17	100.00

Nädala keskmine:	685.25	25.69	23.31	95.26
10 päeva keskmine:	687.80	25.06	23.94	95.28

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 piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.