

Koolilõuna nädalamenüü 18.11 - 22.11.2019

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanaströoganov	150	158.71	12.11	8.61	8.50
Aurutatud brokoli ja rohelised oad	50	14.50	1.19	0.11	2.94
Ahjukartulid ürtidega	50	64.72	1.42	1.37	12.06
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Porgandisalat	50	13.76	0.50	0.13	3.14
Kaalikasalat jõhvikatega	50	15.68	0.63	0.20	3.50
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 kurk	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		688.94	24.33	22.26	101.05

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni - kartulisupp	250	255.16	10.73	19.27	10.88
Mustsõstratarretis	150	174.83	3.98	0.13	39.97
Vahukoor	10	35.32	0.25	3.50	0.70
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 porgand	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		696.95	20.98	26.04	96.74

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste	150	79.61	7.53	3.21	5.36
Kartulipuder	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud tatar	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Hapukapsa - peedisalat	50	27.19	0.60	1.10	3.76
Porgandi-kaalikasalat	50	19.80	1.04	0.16	4.25
Maitsevesi marjadega	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Ploom ja redis	150	43.95	1.28	0.53	9.68
Kokku		681.30	23.62	24.78	94.57

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalasupp	250	143.76	5.80	8.51	11.61
Maasikakreem riisiga	150	281.17	2.70	14.01	35.28
Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik	45	132.10	3.85	1.92	23.99
Õun ja kaalika snäkid	150	48.23	1.13	0.45	10.88
Kokku		720.36	18.16	28.64	97.59

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Mulgikapsad sealihaga	150	146.75	11.39	7.75	8.17
Aurutatud rohelised oad	50	16.38	1.02	0.06	3.84
Keedetud kartul	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Porgandisalat hernestega	50	36.77	0.61	2.20	4.33
Redise- kurgisalat	50	20.98	0.78	0.15	4.38
Maitsevesi piparmündiga	150	18.23	0.00	0.00	4.49
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 punanekapsas	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		682.87	25.47	23.48	96.20

Nädala keskmine:	694.08	22.51	25.04	97.23
10 päeva keskmine:	683.04	23.85	23.68	96.69

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.