

Koolilõuna nädalamenüü 21.09 - 25.09.2020

Saara Piusi nädal

Laagri Kool

| Esmaspäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|------------------------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Koorene kalkunikaste | 150 | 144.35 | 9.41 | 7.96 | 9.31 |
| Aurutatud brokoli | 50 | 14.50 | 1.19 | 0.11 | 2.94 |
| Keedetud tatar | 50 | 59.62 | 2.08 | 0.70 | 11.60 |
| Keedetud riis | 50 | 64.69 | 1.26 | 0.54 | 13.65 |
| Valge redise - porgandisalat | 50 | 13.76 | 0.50 | 0.13 | 3.14 |
| Peet, kaalikas, jõhvikad | 50 | 15.68 | 0.63 | 0.20 | 3.50 |
| Külm jogurtikaste | 10 | 56.28 | 0.10 | 6.06 | 0.47 |
| Maitsevesi | 150 | 57.60 | 0.11 | 0.11 | 14.04 |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | |
| Leivatoodete valik | 60 | 176.14 | 5.13 | 2.57 | 31.99 |
| Pirn ja punasekapsa snäkid | 150 | 51.23 | 1.50 | 0.45 | 12.00 |
| Kokku | | 681.32 | 23.04 | 21.02 | 103.88 |

| Teisipäev | Saara Piusi supiresept | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|-------------------------------------|------------------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| <i>Veisehakklihasupp läätsedega</i> | | 250 | 237.27 | 13.65 | 13.80 | 15.55 |
| Kohupiima-küpsisedessert | | 150 | 62.63 | 0.74 | 0.52 | 15.27 |
| Pria piimatooted | | 150 | 78.90 | 4.62 | 3.75 | 6.84 |
| Leivatoodete valik | | 60 | 176.14 | 5.13 | 2.57 | 31.99 |
| Õun ja porgandi snäkid | | 150 | 55.50 | 0.90 | 0.57 | 13.20 |
| Kokku | | | 635.00 | 25.63 | 21.71 | 87.16 |

| Kolmapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Sealiha-sinepikaste | 50 | 93.49 | 10.13 | 5.63 | 0.74 |
| Kartulipuder | 50 | 68.61 | 1.46 | 2.36 | 10.64 |
| Kuskuss | 50 | 79.84 | 2.08 | 1.47 | 14.30 |
| Hapukapsa - peedisalat | 50 | 27.19 | 0.60 | 1.10 | 3.76 |
| Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes | 50 | 19.80 | 1.04 | 0.16 | 4.25 |
| Külm jogurtikaste | 5 | 28.14 | 0.05 | 3.03 | 0.24 |
| 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 |
| Ploomi ja redise snäkid | 150 | 43.95 | 1.28 | 0.53 | 9.68 |
| Kokku | | 706.73 | 25.59 | 27.70 | 91.16 |

| Neljapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--------------------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Selge kalasupp | 250 | 154.75 | 9.14 | 6.65 | 15.46 |
| Apelsinikissell | 150 | 160.33 | 3.83 | 0.02 | 35.71 |
| Vahukoorega | 20 | 72.67 | 0.52 | 7.20 | 1.47 |
| Pria piimatooted | 150 | 78.60 | 4.74 | 3.75 | 6.63 |
| Leivatoodete valik | 55 | 161.46 | 4.70 | 2.35 | 29.33 |
| Arbuus ja kaalika snäkid | 150 | 48.23 | 1.13 | 0.45 | 10.88 |
| Kokku | | 676.04 | 24.05 | 20.42 | 99.48 |

| Reede | Saara Piusi praeretsept | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|---|-------------------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| <i>Kõogivilja-kikerhernekari kanalihaga</i> | | 150 | 155.61 | 10.26 | 8.38 | 10.17 |
| Keedetud täisterariis | | 50 | 60.77 | 1.10 | 0.83 | 11.45 |
| Keedetud kartulid | | 50 | 52.01 | 1.33 | 0.07 | 11.83 |
| Porgandisalat hernestega | | 50 | 36.77 | 0.61 | 2.20 | 4.33 |
| Redis, kurk, peet, mais | | 50 | 20.98 | 0.78 | 0.15 | 4.38 |
| Külm jogurtikaste | | 5 | 28.14 | 0.05 | 3.03 | 0.24 |
| Maitsevesi | | 150 | 18.23 | 0.00 | 0.00 | 4.49 |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | | |
| Leivatoodete valik | | 60 | 176.14 | 5.13 | 2.57 | 31.99 |
| Pirn ja salatilehe snäkid | | 150 | 45.90 | 1.26 | 1.66 | 11.19 |
| Kokku | | | 649.50 | 22.80 | 23.25 | 92.54 |

| | | | | |
|--------------------|--------|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine: | 669.72 | 24.22 | 22.82 | 94.84 |
| 10 päeva keskmine: | 678.05 | 24.31 | 23.22 | 95.82 |

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.