

Koolilõuna nädalamenüü 25.11 - 29.11.2019

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalkunikaste	150	144.35	9.41	7.96	9.31
Aurutatud brocoli	50	13.08	0.96	0.12	2.76
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Ahjukartulid ürtidega	50	64.72	1.42	1.37	12.06
Peedisalat	50	30.12	0.80	1.10	4.31
Porgandi-kõrvitsasalat	50	11.01	0.45	0.11	2.48
Maitsevesi sidruniga	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	75	220.17	6.41	3.21	39.99
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		681.15	23.29	23.41	97.44

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Itaaliapärase hakklihasupp	250	201.99	10.96	11.47	14.70
Apelsinatarretis	150	141.00	3.60	0.00	30.86
Vahukoore	15	52.98	0.38	5.25	1.05
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn ja porgandi snäkid	150	48.23	1.28	0.38	11.10
Kokku		699.23	25.95	23.41	96.53

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud valge kalafilee	50	42.89	9.73	0.31	0.15
Koorekaste tilliga	50	54.15	0.71	4.55	2.75
Aurutatud herne- porgandi segu	50	16.98	1.40	0.18	3.05
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Kapsa-paprikasalat	50	34.61	0.81	2.35	3.11
Hiiinakapsas-porgandisalat	50	16.29	0.71	0.15	3.41
Maitsevesi marjadega	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		683.72	24.33	22.89	97.38

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hernesupp sealihaga	250	268.37	13.24	12.91	27.09
Kama- kohupiimakreem marjadega	130	189.47	6.65	2.28	35.42
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 valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		654.87	25.81	17.55	100.86

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - makaroniroog köögiviljadega	250	258.60	16.08	10.86	24.55
Kõrvitsa - kaalikasalat	50	35.63	0.42	1.10	6.50
Valge peakapsasalat	50	16.13	0.61	0.13	3.48
Maitseveis kurgiga	150	24.30	0.00	0.00	5.99
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 redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		689.87	26.07	23.66	95.72

Nädala keskmine:	681.77	25.09	22.18	97.59
10 päeva keskmine:	687.92	23.80	23.61	97.41

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.