

Koolilõuna nädalamenüü 27.01-31.01.2020

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste veiselihast	150	157.49	10.60	9.35	8.09
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Porgandisalat hernestega	50	36.77	0.61	2.20	4.33
Peedisalat	50	20.98	0.78	0.15	4.38
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	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		695.29	23.47	23.95	100.29

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - aedviljasupp sulajuustuga	250	197.57	11.78	10.50	15.24
Kakao - jogurtidessert	150	195.26	8.25	4.61	29.30
Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
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 kaalika snäkid	150	48.23	1.13	0.45	10.88
Kokku		653.39	26.36	18.12	96.40

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud kalkuniliha	50	76.21	10.27	3.76	0.35
Koorekaste peterselliga	50	54.10	0.71	4.56	2.74
Ahjuporgandi ribad	50	25.41	0.58	0.90	4.37
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Hapukapsasalat	50	27.19	0.60	1.10	3.76
Kaalikasalat	50	19.80	1.04	0.16	4.25
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	85	249.53	7.26	3.63	45.32
Pirn ja redise snäkid	150	34.73	1.28	0.15	7.95
Kokku		701.81	26.62	25.70	93.40

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalassupp tomatiga	250	103.55	10.78	2.93	8.93
Mahlatarretis	150	172.65	5.57	0.00	37.15
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
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
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		657.38	27.49	16.82	99.51

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Mulgikapsad sealihaga	150	146.75	11.39	7.75	8.17
Aurutatud brokoli ja rohelistes oad	50	14.50	1.19	0.11	2.94
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Kaalikasalat	50	15.68	0.63	0.20	3.50
Maitsevesi kirssidega	150	29.66	0.25	0.09	7.55
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		719.24	25.26	24.26	102.70

Nädala keskmine:	685.42	25.84	21.77	98.46
10 päeva keskmine:	690.50	25.83	22.91	97.82

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: ljubov.kaho@balticrest.com

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga. Menüüs võib esineda muudatusi.