

Koolilõuna nädalamenüü 28.09 - 02.10.2020

Mariliis Jõgeva nädal

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihaguljašš	150	192.33	8.66	11.62	13.51
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Kuskuss	50	79.84	2.08	1.47	14.30
Peedisalat	50	30.12	0.80	1.10	4.31
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	50	11.01	0.45	0.11	2.48
Jogurtikaste	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Maitsevesi	150	62.54	0.23	0.02	15.00
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Õun ja kurgi snäkid	150	37.95	0.60	0.35	9.00
Kokku		688.90	21.32	22.84	101.10

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - frikadellisupp riisiga	250	280.00	16.86	15.03	19.78
Mahlakissell vahukoorega	100	239.21	5.36	3.50	46.38
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Pirn ja porgandi snäkid	150	60.98	1.50	0.60	13.80
Kokku		747.16	30.91	24.17	102.80

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
<i>Mariliis Jõgeva praeretsept</i> Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	81.12	11.03	3.55	1.23
Aurutatud brokoli	50	16.10	1.02	0.19	3.26
Kartuli - bataadipüree	50	64.25	1.10	2.36	9.96
Keedetud riis	50	62.68	1.92	1.30	10.94
Valge redise salat	50	18.96	0.51	1.31	1.73
Peet, porgand, paprika	50	16.29	0.71	0.15	3.41
Jogurtikaste	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Maitsevesi	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		662.55	25.71	23.42	89.91

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
<i>Mariliis Jõgeva supi ja magustoidu retsept</i> Roheline püreesupp kalkunilihaga	250	198.57	12.27	11.35	13.63
Leiva-marja-vahukoore magustoit	100	204.01	3.05	9.09	28.14
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Ploom ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		643.07	22.72	23.12	88.79

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Maroko kalapada	150	147.33	13.09	6.91	9.00
Aurutatud hernes, mais	50	42.25	2.06	0.30	8.58
Keedetud spagetid	50	79.84	2.08	1.47	14.30
Keedetud kartul	50	60.77	1.10	0.83	11.45
Kõrvitsa - kaalikasalat	50	35.63	0.42	1.10	6.50
Valge peakapsas, peet, porgand	50	16.13	0.61	0.13	3.48
Jogurtisalat	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Maitsevesi	150	27.24	0.08	0.03	6.63
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	45	132.10	3.85	1.92	23.99
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		678.12	25.05	21.41	98.55

Nädala keskmine:	683.96	25.14	22.99	96.23
10 päeva keskmine:	680.14	24.53	23.35	95.12

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.