

# Koolilõuna nädalamenüü 01.10-05.10.2018

## Laagri Kool

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Valgekallafilee koorekastmes	150	226.73	16.52	13.88	9.41
Ahjujuurvili	60	56.48	1.22	1.37	10.44
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Värske kapsa - kurgisalat	50	20.83	0.52	1.09	2.69
Jääsalat, porgand, kurk, hernes	50	16.31	0.99	0.14	3.30
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Maitsevesi sidruniga	200	24.30	0.00	0.00	5.99
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Must leib	10	24.40	0.66	0.10	5.22
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Mahe maisivahvlid	10	37.50	0.80	0.06	8.40
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		851.04	31.54	27.52	123.16

<b>Teispäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kana - klimbisupp	300	321.34	14.20	17.50	27.98
Mustikasupp	150	128.09	0.25	0.19	31.56
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Must leib	10	24.40	0.66	0.10	5.22
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Mahe maisivahvlid	10	37.50	0.80	0.06	8.40
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		825.64	24.07	29.01	120.41

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Mulgipuder sealiha	300	364.37	7.50	12.89	40.00
Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Kaalika-jõhvikasalat	50	36.96	0.43	2.65	3.54
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	13.86	0.64	0.09	2.84
Kamajook	200	146.22	6.86	4.72	19.60
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Must leib	10	24.40	0.66	0.10	5.22
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Mahe maisivahvlid	20	75.00	1.60	0.12	16.80
Ploom ja salatilehed näksimiseks	150	59.19	1.04	0.83	12.94
Kokku		909.66	26.35	29.24	123.44

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Hernesupp veiseliha	300	359.94	22.60	13.73	39.99
Kohupiima-rukkileiva magustoit	130	257.34	5.51	12.22	30.95
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Jassi seemneleib	5	15.50	0.55	0.72	1.54
Kodukandi rukkileib	5	11.00	0.37	0.08	2.05
Rehe rukkivormileib	10	22.00	0.50	0.10	4.57
Õne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Mahe speltajahust vahvlid	20	76.20	2.60	0.48	14.74
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		820.58	33.83	28.14	111.44

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kalkuni-lillkapsahautis	180	187.47	14.07	11.73	8.12
Keedetud täisterariis	60	71.33	1.32	0.82	13.73
Keedetud mahe toortatar	60	74.65	2.31	0.92	14.14
Valge redisesalat hapukoorega	50	22.26	0.65	1.55	1.81
Porgand, peet, hernes, porru	50	21.54	1.23	0.18	4.31
Maitsevesi õuntega	200	76.80	0.14	0.14	18.72
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Jassi seemneleib	10	31.00	1.10	1.43	3.08
Kodukandi rukkileib	10	22.00	0.74	0.15	4.09
Rehe rukkivormileib	10	22.00	0.50	0.10	4.57
Õne sepik	20	46.20	1.58	0.50	8.80
Mahe speltajahust vahvlid	20	76.20	2.60	0.48	14.74
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		852.87	29.04	27.70	124.44

Nädala keskmine:	851.96	28.96	28.32	120.57
10 päeva keskmine:				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [evelyn.bauman@balticrest.com](mailto:evelyn.bauman@balticrest.com)

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.