

## Koolilõuna nädalamenüü 03.09-07.09.2018

### Laagri Kool

Esmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kanapasta minitomatitega	250	312.09	17.92	12.81	31.06
Peedi - kurgi salat	50	40.31	0.70	2.59	3.69
Hiinakapsasalt, jääsalat, kurk, hernes	50	16.31	0.99	0.14	3.30
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Maitsevesi marjadega	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Rehe rukkivormileib	10	22.00	0.50	0.10	4.57
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Õnne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		664.89	26.71	20.95	94.00

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljasupp veiselihaga	250	152.15	9.60	5.93	15.67
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Kakaokissell	130	163.28	4.42	3.74	27.27
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Jassi seemneleib	20	62.00	2.20	2.86	6.16
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Rukkisepik	10	26.00	0.89	2.80	4.66
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		673.01	23.49	22.29	101.19

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihastrooganov	150	176.44	8.93	12.46	7.80
Aurutatud brokoli	50	22.84	1.54	0.99	2.68
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Porgandi - valge redisesalat	50	36.97	0.48	2.62	3.44
Peedisalat, hapukapsas, tomat, oad	50	13.86	0.64	0.09	2.84
Kastmevalik salatitele	3	16.88	0.03	1.82	0.14
Kamajook	150	109.67	5.15	3.54	14.70
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Kodukandi rukkileib	10	22.00	0.74	0.15	4.09
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Mahe maisivahvlid	10	37.50	0.80	0.06	8.40
Ploom ja salatiled näksimiseks	150	59.19	1.04	0.83	12.94
Kokku		689.57	25.59	24.61	95.38

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Frikadellisupp	250	247.46	11.91	14.20	17.97
Vanilje-kooretarretis	110	158.90	4.86	6.82	19.43
Vaarika - mustsõstra toormoos	30	45.89	0.22	0.09	11.41
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	5	15.65	0.46	0.51	2.32
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Rehe rukkivormileib	10	22.00	0.50	0.10	4.57
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Täisterasepik	10	27.90	1.00	3.40	4.90
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		679.80	23.65	26.37	95.07

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhefileetükid seesamiseemnetega	50	99.03	9.42	6.89	0.01
Piimakaste basiilikuga	50	57.09	1.77	3.80	4.17
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värskel tilliga	50	18.20	1.06	0.54	3.05
Kartulipuder	50	62.96	1.54	1.34	11.48
Keedetud kurkumiriis	50	68.14	1.35	0.57	14.35
Kapsasalat punase redisega	50	30.41	0.67	1.62	3.87
Porgandisalat, peet, hernes, porru	50	21.54	1.23	0.18	4.31
Kastmevalik salatitele	3	16.88	0.03	1.82	0.14
Maitsevesi sidruniga	150	0.47	0.02	0.01	0.11
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	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Õnne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		694.11	28.80	23.08	97.65

Nädala keskmine:	680.28	25.65	23.46	96.66
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.

Pakume kuni 0,25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.