

## Koolilõuna nädalamenüü 24.09-28.09.2018

### Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine sealihakaste	150	226.87	3.18	13.27	10.93
Aurutatud köögiviljad	50	39.72	0.62	2.68	4.08
Keedetud spagetid	50	36.70	1.01	1.16	5.45
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Punapeedisalat köömnetega	50	41.89	1.09	1.19	6.70
Punasekapsasalat, jõhvikad, sibul, tomat	50	6.49	0.27	0.07	1.27
Kastmevalik salatitele	2	11.26	0.02	1.21	0.09
Maitsevesi sõstardega	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
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	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Õne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Õun ja porgandi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		723.13	16.96	25.75	95.44

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Talupojasupp veiselihaga	250	181.53	11.90	8.61	15.23
Marjakissell	100	90.24	0.30	0.12	22.13
Kohupiimavaht	50	93.06	3.24	3.60	11.48
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Jassi seemneleib	10	31.00	1.10	1.43	3.08
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Rukkiseplik	10	26.00	0.89	2.80	4.66
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		610.86	23.65	18.70	94.49

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sügisene kanapada seentega	130	240.95	11.51	18.30	8.26
Ahjujuurvili	50	47.06	1.01	1.14	8.70
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Porgandi-, õuna- ja sellerisalat sidrunimahlaga	50	23.69	0.48	0.94	3.93
Hiinakapsasalat, kurk, mais, peet	50	21.54	0.85	0.17	4.34
Kastmevalik salatitele	1	5.63	0.01	0.61	0.05
Maitsevesi puuviljadega	150	38.88	0.29	0.00	9.43
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
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
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		673.96	21.21	23.22	98.21

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalasupp	250	152.16	5.20	9.73	11.61
Kamavaht pohlamooisiga	130	254.72	10.05	11.20	23.30
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	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Rehe rukkivormileib	30	66.00	1.50	0.30	13.71
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Tume kukkel	10	26.20	0.95	0.18	5.21
Ploom ja porgandi snäkid	150	57.45	1.28	0.75	12.83
Kokku		718.04	24.68	23.93	97.35

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss	50	137.77	6.61	12.39	4.93
Hapukoorekaste	50	74.24	0.65	6.10	4.37
Meega röstitud porgandid	50	41.73	0.61	1.74	6.64
Kartuli- kaalika kruubipuder	50	38.59	1.03	0.69	7.46
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Kapsa- ja tomatisalat õliga	50	20.86	0.53	1.11	2.65
Porgandisalat, kõrvits, tomat, varsseller	50	11.01	0.45	0.11	2.48
Kastmevalik salatitele	1	5.63	0.01	0.61	0.05
Maitsevesi marjadega	150	0.00	0.00	0.00	0.00
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	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Must leib	10	24.40	0.66	0.10	5.22
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Õne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		639.98	19.64	25.60	92.27

Nädala keskmine:	673.19	21.23	23.44	95.55
10 päeva keskmine:	684.05	22.75	24.14	96.68

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.