

# Koolilõuna nädalamenüü 07.01-11.01.2019

## Laagri Kool

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Koorene kanapasta minitomatitega	250	312.09	17.92	12.81	31.06
Peedi - kurgi salat	50	40.31	0.70	2.59	3.69
Hiinakapsas, porgand, kurk, hernes	50	16.31	0.99	0.14	3.30
Vesi marjadega	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	70	202.73	6.55	2.92	37.27
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		684.72	27.24	21.83	96.38

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Köögililjasupp veiselihaga	250	152.15	9.60	5.93	15.67
Hapukoor, R 20 %	30	61.20	0.84	6.00	1.08
Kakaokissell	150	188.40	5.10	4.32	31.46
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		662.80	22.28	19.20	101.81

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
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 mahe toortatar	50	62.21	1.93	0.77	11.78
Porgandi - valge redisesalat	50	36.97	0.48	2.62	3.44
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	13.86	0.64	0.09	2.84
Kamajook	150	109.67	5.15	3.54	14.70
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Hurmaa ja salatilehed näksimiseks	150	59.19	1.04	0.83	12.94
Kokku		694.87	25.73	25.26	94.77

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Frikadellisupp	250	247.46	11.91	14.20	17.97
Vanilje-kooretarretis	130	187.79	5.75	8.06	22.96
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				
Leivatoodete valik	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		681.45	23.45	25.01	92.16

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Lõhefileetükid seesamiseemnetega	50	99.03	9.42	6.89	0.01
Piimakaste basiilikuga	50	57.09	1.77	3.80	4.17
Aurutatud liilkapsas taluvõi ja värske tilliga	50	18.20	1.06	0.54	3.05
Kartulipuder	50	62.96	1.54	1.34	11.48
Keedetud kurkumiris	50	68.14	1.35	0.57	14.35
Kapsasalat punase redisega	50	30.41	0.67	1.62	3.87
Porgand, peet, hernes, porru	50	21.54	1.23	0.18	4.31
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		693.84	28.26	24.75	94.15

Nädala keskmine:	683.54	25.39	23.21	95.86
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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.