

# Koolilõuna nädalamenüü 14.01-18.01.2019

## Laagri Kool

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Sealihapilaff	250	417.29	14.86	16.27	53.03
Kaalika-jõhvikasalat	50	36.96	0.43	2.65	3.54
Peet, porgand, porru, paprika	50	16.29	0.71	0.15	3.41
Vesi puuviljadega	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik	20	57.92	1.87	0.83	10.65
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		709.54	23.10	25.33	99.86

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kana - lillkapsasupp	250	246.03	10.18	17.16	14.47
Õuna - kirsi mannavahat	100	140.19	1.41	0.13	33.11
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
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 punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		664.22	21.71	22.74	96.33

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Veisestrooganov	150	209.23	11.41	14.89	7.98
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Porgandisalat suvikõrvitsaga	50	23.29	0.55	1.17	3.14
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	50	6.49	0.27	0.07	1.27
Vesi sidruniga	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	70	202.73	6.55	2.92	37.27
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		683.86	26.29	23.45	95.73

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kalaseljanka	250	216.32	9.01	7.88	27.55
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Maasikasmuuti	130	136.71	3.09	2.30	25.80
Karamellisseritid müsli	30	134.55	3.94	4.83	20.12
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	30	86.89	2.81	1.25	15.97
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		668.34	19.95	20.72	103.10

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Hakklihahautis	150	211.06	7.76	16.61	8.31
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Kuskuss keedetud	50	96.37	3.20	1.25	18.23
Punapeet	50	22.76	0.55	1.35	2.63
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	50	11.01	0.45	0.11	2.48
Kastmevalik salatitele	2	11.26	0.02	1.21	0.09
Vesi kirssidega	150	141.95	4.59	3.95	21.27
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	10	28.96	0.94	0.42	5.33
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		697.24	21.05	26.04	97.91

Nädala keskmine:	684.64	22.42	23.66	98.58
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.