

## Koolilõuna nädalamenüü 10.12-14.12.2018

### Laagri Kool

| <b>Esmaspäev</b>                     | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|--------------------------------------|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Kurzeme strooganov                   | 150             | 173.18      | 8.99             | 12.44            | 6.90                  |
| Keedetud täisterapasta               | 50              | 72.11       | 2.28             | 1.58             | 11.38                 |
| Keedetud tatar                       | 50              | 59.62       | 2.08             | 0.70             | 11.60                 |
| Aedviljasalat õuna ja sidrunimahlaga | 50              | 29.90       | 0.45             | 2.10             | 2.79                  |
| Peet, porgand, paprika               | 50              | 16.29       | 0.71             | 0.15             | 3.41                  |
| Maitsevesi sidruniga                 | 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 (5 sorti)         | 50              | 144.81      | 4.68             | 2.08             | 26.62                 |
| Oun ja kurgi snäkid                  | 150             | 51.45       | 0.42             | 0.46             | 12.51                 |
| Kokku                                |                 | 711.25      | 25.50            | 25.53            | 97.70                 |

| <b>Teisipäev</b>                                   | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|--|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Hakklihasupp                                       | 250             | 237.74      | 10.00            | 15.96            | 14.40                 |
| Kakao - jogurtidessert                             | 130             | 142.90      | 7.15             | 3.99             | 18.90                 |
| 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 (5 sorti)                       | 80              | 231.69      | 7.48             | 3.33             | 42.60                 |
| Pirn ja punasekapsa snäkid                         | 150             | 51.23       | 1.50             | 0.45             | 12.00                 |
| Kokku  |                 | 707.56      | 26.13            | 23.73            | 98.90                 |

| <b>Kolmapäev</b>                                   | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|--|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Kana-kodujuustu-tomativorm                         | 80              | 97.60       | 11.75            | 4.00             | 2.83                  |
| Hapukoorekaste                                     | 50              | 69.70       | 0.67             | 5.80             | 3.89                  |
| Aurutatud brokoli                                  | 50              | 22.84       | 1.54             | 0.99             | 2.68                  |
| Keedetud kartulid                                  | 50              | 52.01       | 1.33             | 0.07             | 11.83                 |
| Keedetud riis                                      | 50              | 64.69       | 1.26             | 0.54             | 13.65                 |
| Hiinakapsasalat paprikaga                          | 50              | 27.92       | 0.81             | 1.90             | 2.28                  |
| Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat                 | 50              | 6.49        | 0.27             | 0.07             | 1.27                  |
| Maitsevesi kirssidega                              | 150             | 18.23       | 0.00             | 0.00             | 4.49                  |
| Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | kuni 250        |             |                  |                  |                       |
| Leivatoodete valik (5 sorti)                       | 80              | 231.69      | 7.48             | 3.33             | 42.60                 |
| Melon ja porgandi snäkid                           | 150             | 45.53       | 1.20             | 0.38             | 10.43                 |
| Kokku  |                 | 692.97      | 26.41            | 23.15            | 96.41                 |

| <b>Neljapäev</b>                                   | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|--|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Lõhe-köögiviljasupp                                | 250             | 191.36      | 7.91             | 12.12            | 13.83                 |
| Õunakissell  | 130             | 186.56      | 1.37             | 0.25             | 45.28                 |
| Vahukoor   | 20              | 70.64       | 0.50             | 7.00             | 1.40                  |
| Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | kuni 250        |             |                  |                  |                       |
| Leivatoodete valik (5 sorti)                       | 50              | 144.81      | 4.68             | 2.08             | 26.62                 |
| Pirn ja redise snäkid                              | 150             | 53.07       | 0.54             | 0.46             | 12.93                 |
| Kokku  |                 | 646.43      | 14.99            | 21.91            | 100.06                |

| <b>Reede</b>                                       | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|--|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Veiselihakaste                                     | 150             | 184.71      | 7.37             | 12.70            | 10.90                 |
| Aurutatud köögiviljad                              | 50              | 16.79       | 0.94             | 0.16             | 3.60                  |
| Keedetud riis                                      | 50              | 64.69       | 1.26             | 0.54             | 13.65                 |
| Keedetud kartulid                                  | 50              | 52.01       | 1.33             | 0.07             | 11.83                 |
| Porgandi - valge redisesalat                       | 50              | 36.97       | 0.48             | 2.62             | 3.44                  |
| Peet, tomat, porru, jõhvikad                       | 50              | 16.60       | 0.69             | 0.15             | 3.34                  |
| Maitsevesi sirduniga                               | 150             | 113.78      | 4.20             | 3.60             | 15.58                 |
| Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | kuni 250        |             |                  |                  |                       |
| Leivatoodete valik (5 sorti)                       | 50              | 144.81      | 4.68             | 2.08             | 26.62                 |
| Pirn ja lillkapsa snäkid                           | 150             | 57.18       | 0.96             | 0.54             | 14.10                 |
| Kokku  |                 | 715.66      | 21.95            | 25.49            | 103.29                |

|                    |        |       |       |       |
|--------------------|--------|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine:   | 694.77 | 23.00 | 23.96 | 99.27 |
| 10 päeva keskmine: | 689.57 | 24.40 | 23.45 | 97.94 |

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.