

## Koolilõuna nädalamenüü 02.11 - 06.11.2020

### Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuniguljašš	150	182.33	8.80	10.41	13.51
Aurutatud lillkapsas	50	13.08	0.96	0.12	2.76
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud riis	50	87.46	2.60	2.38	13.00
Peedisalat	50	30.12	0.80	1.10	4.31
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	50	11.01	0.45	0.11	2.48
Külm jogurtikaste	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Õun ja kurgi snäkid	150	37.95	0.60	0.35	9.00
Kokku		656.19	22.70	23.08	90.85

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Itaaliapärase frikadellisuppi	250	201.99	10.96	11.47	14.70
Kuldne kõrvitsakreem	150	238.81	5.28	10.63	31.10
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Pirn	150	48.23	1.28	0.38	11.10
Kokku		714.40	26.52	28.35	90.19

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud valge kalafilee	50	42.89	9.73	0.31	0.15
Koorekaste tilliga	100	108.30	1.42	9.11	5.50
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Punasekapsasalat	50	34.61	0.81	2.35	3.11
Peet, porgand, porru, paprika	50	16.29	0.71	0.15	3.41
Maitsevesi	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		666.04	24.13	21.18	97.20

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hernesupp sealihaga	250	268.37	13.24	12.91	27.09
Leivavaht vahukoorega	150	255.22	5.62	12.94	28.88
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	45	132.10	3.85	1.92	23.99
Õun ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		743.39	24.49	28.02	100.66

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - penneroog köögiviljadega	250	258.60	16.08	10.86	24.55
Aurutatud hernes, mais	50	42.25	2.06	0.30	8.58
Kõrvitsa - kaalikasalat	50	35.63	0.42	1.10	6.50
Valge peakapsas, peet, porgand	50	16.13	0.61	0.13	3.48
Külm jogurtikaste	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Maitsevesi	150	24.30	0.00	0.00	5.99
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		689.22	27.16	22.81	96.72

Nädala keskmine:	693.85	25.00	24.69	95.12
10 päeva keskmine:	685.61	24.64	23.50	96.29

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [ljubov.kaho@balticrest.com](mailto:ljubov.kaho@balticrest.com)

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav. Menüüs võib esineda muudatusi.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.