

## Koolilõuna nädalamenüü 09-13.11.2020

### Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kurzeme strooganov	150	162.38	8.99	10.56	8.40
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud riis	50	79.84	2.08	1.47	14.30
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35
Jääsalat, porgand, redis	50	16.99	1.04	0.14	3.48
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Maitsevesi	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	49.58	1.13	0.45	12.00
Kokku		694.43	22.76	23.98	100.38

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine veisehakklihasupp kartuli ja riisiga	250	238.47	12.85	8.89	27.45
Puuviljakissell	150	62.63	0.74	0.52	15.27
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piimatooded	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		689.61	24.90	23.36	97.33

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunilihatükid ürtidega	50	76.75	10.28	3.76	0.46
Valge kaste maitserohelisega	100	83.48	1.90	6.04	5.67
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Porgandi - lillkapsasalat	50	33.74	0.52	2.18	3.66
Peet, valge redis, salatilehtede segu	50	22.26	0.88	0.65	4.83
Külm jogurtikaste	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Maitsevesi	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Ploom ja kurgi snäkid	150	43.43	1.20	0.38	9.60
Kokku		683.24	25.16	23.00	97.42

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhe - kartulisupp	250	206.33	8.91	14.59	10.76
Piimakissell marjamoosiga	120	289.27	7.17	3.14	58.72
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Pirn ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		707.79	24.58	23.14	102.53

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kuskuss kana ja köögiviljadega	250	369.55	14.79	15.63	42.02
Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68
Valge redise - hapukoososalat	50	22.26	0.65	1.55	1.81
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	13.86	0.64	0.09	2.84
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	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		680.89	24.23	25.45	91.62

Nädala keskmine:	691.19	24.33	23.78	97.86
10 päeva keskmine:	692.52	24.66	24.24	96.49

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 koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav. Menüüs võib esineda muudatusi.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.