

## Koolilõuna nädalamenüü 12.10 - 16.10.2020

## Ingeri nädal

## Laagri Kool

<b>Esmaspäev</b>	<b>Ingeri praeretsept</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
	<i>Kana Tikka Masala</i>	150	200.45	12.34	13.29	6.58
	Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
	Keedetud kuskuss	50	62.68	1.92	1.30	10.94
	Porgandisalat	50	25.23	0.55	1.19	3.67
	Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11.15	0.60	0.09	2.19
	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	55	161.46	4.70	2.35	29.33
	Õun ja lillkapsa snäkid	150	46.58	1.35	0.42	10.88
	<b>Kokku</b>		<b>695.48</b>	<b>25.42</b>	<b>24.79</b>	<b>93.54</b>

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	
	Borš kalkunilihaga	250	223.05	13.35	12.90	14.09
	Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
	Mannavaht	150	186.16	2.52	0.66	43.87
	Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
	Leivatoodete valik	40	117.43	3.42	1.71	21.33
	Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
	<b>Kokku</b>		<b>680.54</b>	<b>25.23</b>	<b>21.54</b>	<b>99.91</b>

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	
	Latika hakklihavorm	50	78.57	8.89	3.91	1.93
	Külm hapukoorekaste peterselliga	100	108.19	1.41	9.11	5.47
	Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
	Keedetud kartul	50	64.72	1.42	1.37	12.06
	Kapsasalat paprikaga	50	12.33	0.55	0.10	2.77
	Jääsalat, peet, porru	50	22.94	0.97	0.20	4.61
	Külm jogurtikaste	5	28.14	0.05	3.03	0.24
	Maitsevesi	150	38.88	0.29	0.00	9.43
	Pria piimatooted	kuni 250				
	Leivatoodete valik	40	117.43	3.42	1.71	21.33
	Õun ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
	<b>Kokku</b>		<b>696.67</b>	<b>24.47</b>	<b>23.04</b>	<b>101.48</b>

<b>Neljapäev</b>	<b>Ingeri supiretsept</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
	<i>Kõrvitsapüreesupp sealihaga</i>	250	179.55	9.35	10.11	14.09
	Õunakissell	150	141.00	3.60	0.00	30.86
	Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
	Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
	Leivatoodete valik	50	146.78	4.27	2.14	26.66
	Pirn ja kurgi snäkid	150	43.43	1.20	0.38	9.60
	<b>Kokku</b>		<b>703.76</b>	<b>25.02</b>	<b>23.69</b>	<b>98.10</b>

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	
	Kapsa - veisehakklihahautis	150	155.58	9.96	9.99	8.03
	Aurutatud kollased oad	50	14.33	0.89	0.05	3.36
	Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
	Keedetud riis	50	60.77	1.10	0.83	11.45
	Peedisalat valge redisega	50	25.55	0.70	1.08	3.44
	Tomat, porgand, kaalikas, hernes	50	19.18	0.99	0.16	4.04
	Külm jogurtikaste	10	56.28	0.10	6.06	0.47
	Maitsevesi	150	34.91	0.15	0.26	8.54
	Pria piimatooted	kuni 250				
	Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
	Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
	<b>Kokku</b>		<b>668.50</b>	<b>22.23</b>	<b>23.61</b>	<b>95.78</b>

Nädala keskmine:	688.99	24.47	23.33	97.76
10 päeva keskmine:	688.26	24.56	24.08	96.00

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: 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.