

## Koolilõuna nädalamenüü 02.09 - 04.09.2020

### Laagri Kool

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni-pastaroog köögiviljadega	250	65.61	9.71	2.95	0.03
Porgandi-kaalikasalat	50	86.69	2.00	6.33	5.76
Peet,hapukapsas,tomat ,oad	50	35.10	2.60	0.20	6.80
Külm jogurtikaste	5	68.61	1.46	2.36	10.64
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn,õun ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		675.56	25.95	21.32	96.63

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - frikadellisupp	250	265.54	18.16	13.29	18.48
Kama- kohupiimakreem moosiga	100	145.74	5.12	1.75	27.24
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Õun ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		716.27	34.79	21.58	96.05

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küpsetatud saidafilee	50	325.05	15.67	16.11	30.01
Piimakaste	100	25.02	0.47	1.57	2.79
Kartulipuder	50	17.42	0.50	0.18	4.08
Keedetud riis	50	13.86	0.64	0.09	2.84
Peedisalat jogurtiga	50	28.14	0.05	3.03	0.24
Hiinakapsas, kurk, mais, porgand	50	27.49	1.14	2.19	1.24
Maitsevesi	150	24.30	0.00	0.00	5.99
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Pirn,tomati snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		661.13	23.29	25.76	86.76

Nädala keskmine:	686.51	24.52	24.26	94.62
10 päeva keskmine:				

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.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.