

## Koolilõuna nädalamenüü 04.11 - 08.11.2019

### 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	179.26	8.99	12.44	8.40
Ahjukartulid ürtidega	50	64.72	1.42	1.37	12.06
Keedetud tatar	50	63.62	1.56	0.53	13.39
Valge redise - hapukoosalat	50	22.26	0.65	1.55	1.81
Porgandisalat	50	16.13	0.61	0.13	3.48
Maitsevesi õuntega	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Pirn ja kaalikas	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		676.97	20.88	24.05	98.58

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kartuli - frikadellisupp riisiga	250	280.00	16.86	15.03	19.78
Puuviljakissell	130	54.28	0.64	0.45	13.23
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	75	220.17	6.41	3.21	39.99
Õun ja nuikapsas	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		673.55	24.94	26.11	86.33

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kalkunilihatükid ürtidega	50	76.75	10.28	3.76	0.46
Valge kaste maitserohelisega	50	41.74	0.95	3.02	2.83
Küpsetatud kaalikapulgad	50	27.54	0.62	1.18	4.44
Keedetud kartul	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud riis	50	63.62	1.56	0.53	13.39
Porgandisalat	50	33.74	0.52	2.18	3.66
Valge redisesalat	50	22.26	0.88	0.65	4.83
Maitsevesi sidruniga	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	85	249.53	7.26	3.63	45.32
Ploomi ja kurk	150	39.90	0.98	0.53	8.63
Kokku		697.54	25.69	23.05	100.17

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Lõhe - kartulisupp	250	206.33	8.91	14.59	10.76
Marjane sepikuvorm	100	241.06	5.98	2.62	48.93
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik	45	132.10	3.85	1.92	23.99
Pirn ja porgand	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		703.92	24.55	23.25	100.95

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kuskuss kana ja köögiviljadega	250	369.55	16.79	15.63	42.02
Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35
Jääsalat	50	16.99	1.04	0.14	3.48
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	49.58	1.13	0.45	12.00
Kokku		722.26	28.13	24.62	101.37

Nädala keskmine:	694.85	24.84	24.22	97.48
10 päeva keskmine:	688.13	24.45	23.64	97.11

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.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga. Menüüs võib esineda muudatusi.