

## Koolilõuna nädalamenüü

### Laagri Kool

esmaspäev, 18.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	154	9.11	10.11	7.02	1,2
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1,3
Keedetud riis köögiviljadega	50	64	1.56	0.53	13.39	
Porgandi - jääkapsasalat	50	29	0.50	1.91	3.00	
Peet, tomat, porru	50	17	0.69	0.15	3.34	
Külm jogurtikaste	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	694		23.03	22.79	101.12	

teisipäev, 19.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsasupp sealihaga	250	228	13.83	13.65	13.56	
Maasika-jogurtidessert	100	233	2.42	11.76	29.06	2
Pria piimatooted	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	720		23.18	28.90	92.33	

kolmapäev, 20.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast	50	90	9.01	3.72	5.17	1,3
Hapukoore - mädarõikakaste	100	88	1.04	6.35	7.12	1,2
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Peedisalat	50	40	0.70	2.59	3.69	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas	50	20	1.04	0.16	4.25	
Külm jogurtikaste	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Ploomi ja redise snäkid	150	44	1.27	0.52	9.68	
Kokku :	667		23.64	25.16	90.00	

neljapäev, 21.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalasupp	250	175	9.83	7.86	17.52	2,4
Kakao-kohupiimakreem	100	138	12.63	1.14	18.71	2
Aedmarjamoos	30	66	0	0	16.50	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku :	683		33.87	15.70	102.66	

reede, 22.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ühepajatoit kanaga	250	200	13.04	7.97	20.92	
Aurutatud rohelised herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
Valge redise - hapukooresalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	50	22	0.85	0.17	4.34	
Külm jogurtikaste	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48	1.12	0.45	10.88	
Kokku :	688		25.63	27.58	87.93	

Nädala keskmine :	690		25.87	24.03	94.81	
10 päeva keskmine :	695		25.17	23.82	97.18	

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