

## Koolilõuna nädalamenüü 20.01-24.01.2020

### Laagri Kool

| <b>Esmaspäev</b>                                   | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|--|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Kalkunikaste ürtidega                              | 150             | 153.88      | 9.11             | 10.11            | 7.02                  |
| Keedetud tatar                                     | 50              | 59.62       | 2.08             | 0.70             | 11.60                 |
| Keedetud riis                                      | 50              | 68.14       | 1.35             | 0.57             | 14.35                 |
| Kapsasalat värskel kurgiga                         | 50              | 22.17       | 0.53             | 1.35             | 2.47                  |
| Peedisalat   | 50              | 15.69       | 0.64             | 0.61             | 3.56                  |
| Maitsevesi puuviljadega                            | 150             | 38.88       | 0.29             | 0.00             | 9.43                  |
| Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | kuni 250        |             |                  |                  |                       |
| Leivatoodete valik                                 | 70              | 205.49      | 5.98             | 2.99             | 37.32                 |
| Õun ja kaalika snäkid                              | 150             | 53.18       | 0.90             | 0.50             | 12.90                 |
| Kokku  |                 | 713.89      | 23.09            | 25.20            | 103.13                |

| <b>Teisipäev</b>                                   | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|--|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Kalaseljanka                                       | 250             | 169.12      | 10.88            | 5.31             | 19.56                 |
| Hapukoor, R 20 %                                   | 10              | 20.40       | 0.28             | 2.00             | 0.36                  |
| Puuviljakissell                                    | 130             | 54.28       | 0.64             | 0.45             | 13.23                 |
| Vahukoor   | 25              | 88.30       | 0.63             | 8.75             | 1.75                  |
| Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | 150             | 78.90       | 4.62             | 3.75             | 6.84                  |
| Leivatoodete valik                                 | 60              | 176.14      | 5.13             | 2.57             | 31.99                 |
| Pirn ja porgandi snäkid                            | 150             | 103.28      | 1.65             | 0.53             | 24.00                 |
| Kokku  |                 | 690.41      | 23.81            | 23.36            | 97.73                 |

| <b>Kolmapäev</b>                                   | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|--|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Hautatud sealihatükid praeleemekastmes             | 150             | 187.17      | 16.72            | 12.48            | 2.37                  |
| Hautatud hapukapsas                                | 50              | 47.15       | 0.55             | 1.86             | 7.13                  |
| Kartulipuder                                       | 50              | 68.61       | 1.46             | 2.36             | 10.64                 |
| Keedetud bulgur                                    | 50              | 65.80       | 1.73             | 0.19             | 13.60                 |
| Peedisalat   | 50              | 26.53       | 0.50             | 1.19             | 4.20                  |
| Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes         | 50              | 19.80       | 1.04             | 0.16             | 4.25                  |
| 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                                 | 60              | 176.14      | 5.13             | 2.57             | 31.99                 |
| Õun ja paprika snäkid                              | 150             | 46.28       | 0.75             | 0.35             | 11.40                 |
| Kokku  |                 | 724.10      | 29.21            | 29.54            | 88.01                 |

| <b>Neljapäev</b>                                   | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|--|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Kartuli - frikadellisupp                           | 250             | 265.54      | 18.16            | 13.29            | 18.48                 |
| Mannavaht  | 120             | 152.51      | 1.56             | 0.28             | 36.40                 |
| Piim, R2,5%  | 50              | 26.50       | 1.50             | 1.25             | 2.40                  |
| Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | kuni 250        |             |                  |                  |                       |
| Leivatoodete valik                                 | 60              | 176.14      | 5.13             | 2.57             | 31.99                 |
| Pirn ja salatitele snäkid                          | 150             | 45.90       | 1.26             | 1.66             | 11.19                 |
| Kokku  |                 | 666.58      | 27.61            | 19.04            | 100.47                |

| <b>Reede</b>                                       | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|--|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Kanarisoto   | 250             | 328.48      | 14.99            | 10.86            | 43.70                 |
| Aurutatud brokoli                                  | 50              | 15.35       | 1.53             | 0.17             | 2.68                  |
| Porgandisalat                                      | 50              | 25.23       | 0.55             | 1.19             | 3.67                  |
| Hiinakapsa-kurgisalat                              | 50              | 11.15       | 0.60             | 0.09             | 2.19                  |
| Maitsevesi kiiviga                                 | 150             | 18.23       | 0.00             | 0.00             | 4.49                  |
| Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | kuni 250        |             |                  |                  |                       |
| Leivatoodete valik                                 | 55              | 161.46      | 4.70             | 2.35             | 29.33                 |
| Õun ja lillkapsa snäkid                            | 150             | 39.30       | 1.73             | 0.23             | 8.78                  |
| Kokku  |                 | 682.96      | 25.34            | 23.13            | 96.53                 |

|                    |        |       |       |       |
|--------------------|--------|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine:   | 695.59 | 25.81 | 24.05 | 97.17 |
| 10 päeva keskmine: | 694.08 | 25.04 | 24.03 | 97.22 |

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. Menüüs võib esineda muudatusi.