

## Koolilõuna nädalamenüü 25.01 - 29.01.2021

### Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Maksastrooganov	150	124.35	6.55	7.37	8.34
Keedetud makaronid	50	79.84	2.08	1.47	14.30
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Porgandisalat	50	36.77	0.61	2.20	4.33
Redis, kurk, peet, mais	50	20.98	0.78	0.15	4.38
Külm jogurtikaste	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	65	188.34	5.60	2.71	33.91
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		695.79	20.69	20.27	110.25

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanasupp valgete ubadega	250	280.62	9.86	18.08	20.96
Leiva-õunakreem	150	229.52	9.53	11.82	21.46
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	40	115.90	3.45	1.67	20.87
Õun ja kaalika snäkid	150	100.95	1.65	0.45	23.70
Kokku		726.99	24.48	32.02	86.99

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Latika hakklihavorm (kanalihaga)	50	78.57	8.89	3.91	1.93
Koorekaste peterselliga	100	108.19	1.41	9.11	5.47
Keedetud riis	50	63.62	1.56	0.53	13.39
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Hapukapsasalat	50	21.69	0.52	0.86	3.06
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	19.80	1.04	0.16	4.25
Külm jogurtisalat	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	75	217.31	6.46	3.13	39.12
Pirn ja redise snäkid	150	34.73	1.28	0.15	7.95
Kokku		684.80	24.75	23.89	94.46

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni - aedviljasupp	250	180.81	9.27	11.12	12.07
Ploomikissell	150	164.78	3.63	0.00	37.15
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik	55	159.36	4.74	2.29	28.69
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		709.68	23.78	24.73	99.13

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Mulgikapsad sealihaga	150	146.75	11.39	7.75	8.17
Ahjuporgandi ribad	50	25.41	0.58	0.90	4.37
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud täisterariis	50	60.77	1.10	0.83	11.45
Valge redise salat	50	18.96	0.51	1.31	1.73
Peet, kaalikas, porru	50	15.68	0.63	0.20	3.50
Külm jogurtikaste	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	65	188.34	5.60	2.71	33.91
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		666.78	23.38	22.48	95.24

Nädala keskmine:	696.81	23.41	24.68	97.21
10 päeva keskmine:	691.03	24.55	23.99	96.24

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. Menüüs võib esineda muudatusi.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.