

# Koolilõuna nädalamenüü 28.10 - 01.11.2019

## Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Bolognesekest	150	178.65	11.36	8.16	15.67
Halloween spagetid	50	35.42	1.16	0.52	6.38
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Hiinakapsasalat tilliga	50	23.93	0.57	1.86	1.56
Porgandisalat	50	16.29	0.71	0.15	3.41
Maitsevesi marjadega	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
Oun ja kurk	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		677.44	24.50	22.69	97.02

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Punasekapsasupp sealihaga	250	182.88	10.59	9.93	13.52
Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	186.11	5.58	4.71	31.31
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
Ploom ja porgand	150	57.45	1.28	0.75	12.83
Kokku		701.88	27.47	23.70	96.85

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tursapikkpoiss	50	54.66	6.38	2.14	2.48
Valge kaste maitserohelisega	50	41.74	0.95	3.02	2.83
Kartuli - kõrvitsapuder	50	47.93	1.07	1.94	6.83
Keedetud kuskuss	50	68.14	1.35	0.57	14.35
Porgandi ja kaalikasalat	50	17.42	0.50	0.18	4.08
Hapukapsasalat	50	13.86	0.64	0.09	2.84
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	75	220.17	6.41	3.21	39.99
Pirn ja redis	150	43.43	1.05	0.38	10.58
Kokku		674.51	20.95	22.86	99.18

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Porgandi - õuna püreesupp kalkunilihaga	250	237.57	10.90	16.41	13.03
Maisivahvlid	10	43.47	1.48	0.32	8.66
Keefiri-maasikatarretis	150	148.03	5.03	2.28	26.73
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Oun ja valge kapsas	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		670.14	24.61	22.01	94.78

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hirsihautis kanalihaga - kõrvitsa ja ubadega	250	249.98	11.72	11.23	26.65
Aurutatud lillkapsas	50	18.20	1.06	0.54	3.05
Peedisalat jogurtiga	50	21.95	0.88	0.22	4.13
Porgandisalat	50	20.38	0.78	0.20	4.21
Maitsevesi sidruniga	150	24.30	0.00	0.00	5.99
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	75	220.17	6.41	3.21	39.99
Õuna ja tomat	150	44.40	0.68	0.43	10.20
Kokku		683.15	22.77	24.07	95.92

Nädala keskmine:	681.42	24.06	23.06	96.75
10 päeva keskmine:	681.78	23.83	23.00	97.24

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.

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

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