

## Koolilõuna nädalamenüü

### Laagri Kool

esmaspäev, 28.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-kikkerherne-karrikaste	150	151	8.68	9.35	9.16	
Keedetud tatar	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	79	5.42	0.38	11.78	
Peedisalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Porgand, kõrvits, kaalikas	50	12	0.49	0.12	2.92	9
Külm jogurtikaste	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	55	160	4.70	2.38	28.69	1,2
Pria puuvili ja köögivilid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		655	24.40	19.10	96.92	

teisipäev, 29.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hapakapsasupp sealihaga	250	225	6.78	17.55	11.22	
Rosina-aprikoosikissell vahukoorega	150	185	3.75	3.06	34.54	1,2,3
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	60	175	5.13	2.60	31.30	1,2
Pria puuvili ja köögivilid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		707	21.45	27.34	94.27	

kolmapäev, 30.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartul	50	43	1.18	1.97	5.57	2
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Peet, porgand	50	22	1.23	0.18	4.31	
Külm jogurtikaste	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	70	204	5.99	3.03	36.51	1,2
Pria puuvili ja köögivilid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		685	25.12	23.29	96.53	

neljapäev, 1.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	250	246	13.24	10.42	27.09	1
Kohupiimavaht leivapuruga	80	286	2.68	14.07	36.11	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	50	146	4.28	2.16	26.08	1,2
Pria puuvili ja köögivilid	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :		728	21.85	26.87	100.98	

Lihavaba menüü reede,2.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Mulgipuder	250	251	12.58	6.26	38.21	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	24	0.35	1.57	2.59	
Valge peakapsas, peet, porgand	50	16	0.61	0.12	3.48	
Külm jogurtikaste	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	175	5.13	2.60	31.30	1,2
Pria puuvili ja köögivilid	150	44	1.20	0.42	9.82	
Kokku :		665	23.34	21.61	98.24	

Nädala keskmine :	688	23.23	23.64	97.39
10 päeva keskmine :	678	23.88	22.90	96.03

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.