

## Koolilõuna nädalamenüü

### Laagri Kool

esmaspäev, 3.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	154	8.80	10.68	6.23	1,2
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartul	50	65	1.42	1.37	12.06	
Kapsasalat tilliga	50	23	0.54	1.35	2.63	
Kaalikas,hapukapsas, porgand, peet	50	28	0.57	1.38	3.70	
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 köögivili	150	44	1.65	0.22	10.35	9
Kokku :		684	23.79	24.14	95.85	

teisipäev, 4.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine hakklihasupp	250	215	15.63	11.12	14.66	2
Apelsinatarretis	130	122	3.12	0	26.74	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	55	160	4.70	2.38	28.69	1,2
Pria puuvili ja köögivili	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		697	26.90	21.80	98.21	

kolmapäev, 5.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala pikkpoiss	50	128	7.09	9.19	4.31	1,11,2,3,4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Peedisalat	50	30	0.76	1.11	4.51	
Hüina kapsas, redis, porgand	50	21	0.83	0.20	4.39	
Külm jogurtikaste	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	65	190	5.56	2.81	33.90	1,2
Pria puuvili ja köögivili	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :		734	21.57	29.03	99.02	

neljapäev, 6.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp	250	203	11.62	9.82	17.94	1,3
Lihavõttepasha	130	206	8.24	6.95	26.60	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	55	160	4.70	2.38	28.69	1,2
Pria puuvili ja köögivili	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		703	30.20	23.47	93.06	

<b>Nädala keskmine :</b>	<b>705</b>	<b>25.62</b>	<b>24.61</b>	<b>96.54</b>
<b>10 päeva keskmine :</b>	<b>692</b>	<b>24.99</b>	<b>23.74</b>	<b>96.37</b>

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 koolisöökla 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.