

## Koolilõuna nädalamenüü

### Laagri Kool

<b>esmaspäev, 5.detsember</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud ,g</b>	<b>Rasvad,g</b>	<b>Süsivesikud,g</b>	<b>Allergeen</b>
Hakklihakaste	150	157	10.60	9.35	8.09	1,2
Keedetud tatar	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat köömneta	50	32	0.87	1.21	4.42	
Kõrvits, porgand, redis	50	17	1.04	0.14	3.48	
Külm jogurtikaste	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	55	160	4.70	2.38	28.69	1,2
Pria puuvili ja köögivilid	150	46	1.26	1.66	11.19	
<b>Kokku :</b>	<b>677</b>	<b>677</b>	<b>22.94</b>	<b>24.80</b>	<b>96.12</b>	

<b>teisipäev, 6.detsember</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud ,g</b>	<b>Rasvad,g</b>	<b>Süsivesikud,g</b>	<b>Allergeen</b>
Hernesupp	250	156	9.40	6.69	15.46	4
Apelsinikissell	150	203	4.45	3.79	36.82	2
Vahukoor	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	50	146	4.28	2.16	26.08	1,2
Pria puuvili ja köögivilid	150	48	0.52	0.42	11.92	
<b>Kokku :</b>	<b>645</b>	<b>645</b>	<b>23.50</b>	<b>16.82</b>	<b>99.92</b>	

<b>kolmapäev, 7.detsember</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud ,g</b>	<b>Rasvad,g</b>	<b>Süsivesikud,g</b>	<b>Allergeen</b>
Ahjus küpsetatud kanalihatükid	50	102	10.97	6.54	0.01	
Keedetud riis	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Kuskuss	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kirju punasekapsasalat	50	25	0.57	1.38	3.19	
Peet, valge redis, salatilehtede segu	50	22	0.88	0.65	4.83	
Jogurti-karikaste	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 köögivilid	150	48	1.27	0.38	11.10	
<b>Kokku :</b>	<b>706</b>	<b>706</b>	<b>27.66</b>	<b>26.34</b>	<b>94.14</b>	

<b>neljapäev, 8.detsember</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud ,g</b>	<b>Rasvad,g</b>	<b>Süsivesikud,g</b>	<b>Allergeen</b>
Tomatine kalasupp	250	247	12.58	14.16	17.61	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Mõnus kohupiimakreem	130	209	5.97	6.58	31.70	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	175	5.13	2.60	31.30	1,2
Pria puuvili ja köögivilid	150	57	0.96	0.54	14.10	
<b>Kokku :</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>25.20</b>	<b>27.88</b>	<b>95.43</b>	

<b>Lihavaba menüü</b>	<b>reede,9.detsember</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud ,g</b>	<b>Rasvad,g</b>	<b>Süsivesikud,g</b>	<b>Allergeen</b>
Kreemine köögiviljarisoto	250	393	20.13	8.86	57.50	1	
Porgandisalat	50	34	0.52	2.17	3.65		
Peet, hapukapsas, kaalikas	50	15	0.68	0.10	3.29		
Külm jogurtikaste	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71		
Pria piimatooted	kuni 250					2	
Leivatoodete valik	50	146	4.28	2.16	26.08	1,2	
Pria puuvili ja köögivilid	150	53	0.54	0.46	12.93		
<b>Kokku :</b>	<b>725</b>	<b>725</b>	<b>28.02</b>	<b>20.01</b>	<b>110.00</b>		

<b>Nädala keskmine :</b>	<b>696</b>	<b>25.46</b>	<b>23.17</b>	<b>99.12</b>
<b>10 päeva keskmine :</b>	<b>692</b>	<b>24.35</b>	<b>23.41</b>	<b>98.26</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 koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav. Menüüs võib esineda muudatusi.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.