

## Koolilõuna nädalamenüü

### Laagri Kool

esmaspäev, 13.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	113	8.52	6.55	5.45	1,2
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	79	5.42	0.38	11.78	
Punapeet,porgand	50	25	0.55	1.19	3.67	
Hiinakapsas, redis,hapukapsas	50	11	0.60	0.09	2.19	
Külm jogurtikaste	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
Pria puuvili ja köögivili	150	57	0.96	0.54	14.10	
Kokku :		676	25.45	22.83	94.12	

teisipäev, 14.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš kanalihaga	250	181	9.27	11.12	12.06	
Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.71	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
Pria puuvili ja köögivili	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		637	18.72	20.97	93.18	

kolmapäev, 15.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihapilaff	250	370	16.79	15.63	42.02	1
Hapukapsas	100	22	0.65	1.55	1.81	2
Salatilehtede segu, peet, porgand	50	16	0.55	0.67	3.61	
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	143	4.16	1.98	25.90	1,2
Pria puuvili ja köögivili	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		694	25.45	26.33	94.20	

neljapäev, 16.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalasupp	250	160	13.90	6.67	11.58	2,4
Kuldne kõrvitsakreem	150	239	5.28	10.63	31.10	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
Pria puuvili ja köögivili	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :		707	30.49	23.80	93.81	

reede, 17.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Läätse-köögiviljaguljašs	250	369	14.81	13.76	46.67	
Kuskuss	100	369	14.81	13.76	46.67	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Jääsalat, porgand, mais,hapukapsas	50	22	0.89	0.22	4.49	
Külm jogurtikaste	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik	45	129	3.75	1.78	23.31	1,2
Pria puuvili ja köögivili	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		706	22.60	24.12	100.76	

<b>Nädala keskmine :</b>	<b>684</b>	<b>24.54</b>	<b>23.61</b>	<b>95.21</b>
<b>10 päeva keskmine :</b>	<b>673</b>	<b>24.19</b>	<b>22.71</b>	<b>95.08</b>

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: 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.