

# Koolilõuna nädalamenüü

Eesti teemapäevad

## Laagri Kool

esmaspäev, 19.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Mulgikapsad sealihaga</b>	150	107	11.38	3.29	8.09	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Jääkapsa - redisesalat	50	19	0.51	1.33	1.56	
Punasekapsasalat	50	35	0.81	2.35	3.10	
Kaalikasalat jõhvikatega	50	17	0.43	0.17	4.12	
Maitsevesi	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	150	104	10.32	4.20	6.24	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Pria puuvili ja köögivili	200	60	1.00	0.46	14.70	
<b>Kokku :</b>	<b>669</b>	<b>669</b>	<b>32.83</b>	<b>18.45</b>	<b>96.93</b>	

  

teisipäev, 20.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalasupp	250	209	13.42	12.13	11.98	2;4
<b>Mannavaht jõhvikatega</b>	100	139	1.57	0.24	32.70	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pria puuvili ja köögivili	200	76	1.40	0.80	18.30	
<b>Kokku :</b>	<b>651</b>	<b>651</b>	<b>23.63</b>	<b>16.77</b>	<b>102.65</b>	

  

kolmapäev, 21.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Pikkpoiss munaga</b>	50	79	7.83	3.12	4.74	1;10;2;3
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Kõrvitsasalat	50	11	0.38	0.05	2.60	
Kapsa-porgandi salat	50	27	0.60	1.15	4.31	
Kaalikasalat	50	36	0.53	2.11	4.44	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Pria puuvili ja köögivili	200	135	2.20	0.60	31.60	
<b>Kokku :</b>	<b>688</b>	<b>688</b>	<b>21.21</b>	<b>24.67</b>	<b>100.45</b>	

  

neljapäev, 22.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Kanasupp</b>	250	331	11.27	21.98	23.54	1;2;3
<b>Kama- kohupiimakreem marjadega</b>	130	190	6.66	2.29	34.29	1;2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pria puuvili ja köögivili	200	66	1.50	0.60	16.00	
<b>Kokku :</b>	<b>673</b>	<b>673</b>	<b>21.89</b>	<b>25.88</b>	<b>89.80</b>	

  

reede, 23.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaroni-singisalat	150	164	17.94	7.77	5.88	1;2;3;4
Pidupäeva kook	50	23	0.31	0.59	4.51	
Mahl	150	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2

<b>Nädala keskmine :</b>	<b>668</b>	<b>25.87</b>	<b>21.25</b>	<b>96.37</b>
<b>10 päeva keskmine :</b>	<b>675</b>	<b>25.59</b>	<b>22.03</b>	<b>97.27</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.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.