

## Koolilõuna nädalamenüü 04.11.2024 - 08.11.2024

### Laagri Kool

esmaspäev, 4.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	135	9.58	7.73	7.07	1;2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0.50	1.12	4.78	
Kaalikas,mais, hiinakapsas, kurk	50	10	0.57	0.11	1.98	
Pria piimatoode	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	700	24.29	22.94	101.30		

teisipäev, 5.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp kalkunilihaga	250	219	9.80	14.32	13.87	2
Kakaopuding	150	203	4.45	3.79	36.82	2
Maasika toormoos	20	19	0.12	0.02	4.58	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :	695	22.99	21.20	102.59		

kolmapäev, 6.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	90	10.19	3.49	4.37	1;2;3
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	80	2.08	1.47	14.30	1
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Porgand, peet, hemes	50	22	1.23	0.18	4.31	
Hapukoorekaste	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	707	24.99	23.48	101.35		

neljapäev, 7.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	250	210	9.36	10.26	20.56	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marja-jogurtidessert müsliiga	150	266	7.35	12.83	30.91	1;2;6
Leivatoodete valik sh rukkileib	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :	741	23.20	29.62	95.79		

reede, 8.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha - riisiroog köögiviljadega	250	393	13.86	17.43	46.31	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	50	20	0.76	0.17	4.31	
Külm salatikaste	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Leivatoodete valik sh rukkileib	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	678	21.70	24.64	95.76		

Nädala keskmine :	704	23.43	24.38	99.36
10 päeva keskmine :				

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 nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.