

## Koolilõuna nädalamenüü 28.10.2024 - 01.11.2024

### Laagri Kool

esmaspäev, 28.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedi - kurgi salat	50	40	0.70	2.59	3.69	
Porgand, kõrvits, kapsas	50	24	0.48	1.36	2.98	
Külm salatikaste	1	6	0.01	0.61	0.02	10;2
Pria piimatooted	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pria puuvili ja köögivilid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	667		25.10	22.86	92.94	

teisipäev, 29.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja - hakklihasupp	250	203	11.62	9.82	17.94	1;3
Kohupiimakreem	100	143	6.59	2.33	23.58	2
Maasikasupp	50	39	0.08	0.01	9.65	
Leivatoodete valik sh rukkileib	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Pria puuvili ja köögivilid	150	40	0.98	0.52	8.62	
Kokku :	641		25.42	15.20	99.72	

kolmapäev, 30.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kanapasta	250	373	17.68	15.99	39.68	1;2
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	50	16	0.98	0.11	3.31	
Külm salatikaste	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Leivatoodete valik sh rukkileib	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Pria puuvili ja köögivilid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	667		24.77	22.76	92.11	

neljapäev, 31.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rassolnik sealihaga	250	233	15.73	9.56	21.76	1
Hapukoor, R 20 %	15	31	0.42	3.00	0.54	2
Apelsinitarretis	150	147	3.76	0.02	32.38	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Pria puuvili ja köögivilid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	657		25.36	22.75	91.23	

reed, 1.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaguljašš	170	207	9.82	11.22	16.89	1;2;4
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Jääsalat, porgand, mais	50	22	0.89	0.22	4.49	
Külm salatikaste	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pria puuvili ja köögivilid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	680		20.82	22.85	99.79	

Nädala keskmine :	662	24.29	21.28	95.16
10 päeva keskmine :	677	24.64	22.75	95.74

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.