

## Koolilõuna nädalamenüü 17.02.2025 - 21.02.2025

Eesti teemapäevad

### Laagri Kool

| esmaspäev, 17.veebruar              | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|-------------------------------------|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| <b>Hakklihakaste veiselihast</b>    | 150      | 159  | 10.65     | 9.36      | 8.37           | 1;2       |
| Keedetud kartul                     | 50       | 80   | 2.08      | 1.47      | 14.30          | 1         |
| Keedetud tatar                      | 50       | 60   | 2.08      | 0.70      | 11.60          |           |
| Porgandi - porrulaugusalat, brocoli | 50       | 26   | 0.56      | 1.20      | 3.78           |           |
| Hinakapsas, mais, redis, peet       | 50       | 22   | 0.90      | 0.17      | 4.51           |           |
| Külm jogurtikaste salatitele        | 8        | 45   | 0.09      | 4.87      | 0.19           | 10;2      |
| Maitsevesi                          | 125      | 30   | 0.02      | 0.02      | 7.19           |           |
| Pria piimatooted kuni 250           | 125      | 70   | 4.56      | 3.32      | 5.66           | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib     | 50       | 144  | 4.10      | 1.68      | 26.62          | 1;11;2    |
| Puuvilja ja köögiviljasnähkid       | 150      | 53   | 0.90      | 0.50      | 12.90          |           |
| Kokku :                             | 731      |      | 28.61     | 25.65     | 99.04          |           |

| teisipäev, 18.veebruar                | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---------------------------------------|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| <b>Külasupp sealihaga</b>             | 250      | 212  | 11.23     | 11.85     | 16.79          | 1         |
| <b>Kama- kohupiimakreem marjadega</b> | 150      | 219  | 7.68      | 2.64      | 39.56          | 1;2       |
| Leivatoodete valik sh rukkileib       | 60       | 172  | 4.92      | 2.02      | 31.94          | 1;11;2    |
| Puuvilja ja köögiviljasnähkid         | 150      | 57   | 1.05      | 0.60      | 13.72          |           |
| Kokku :                               | 661      |      | 24.88     | 17.11     | 102.01         |           |

| kolmapäev, 19.veebruar               | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|--------------------------------------|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| <b>Kalafilee riivleiva ja kamaga</b> | 65       | 86   | 12.99     | 1.16      | 6.14           | 1;4       |
| Keedetud riis                        | 50       | 65   | 1.26      | 0.54      | 13.65          |           |
| <b>Köögiviljatamp</b>                | 50       | 45   | 1.15      | 1.57      | 6.82           | 2         |
| Kapsasalat paprikaga, mais, hernes   | 50       | 12   | 0.55      | 0.10      | 2.77           |           |
| Peet, porgand, porru, kaalikas       | 50       | 17   | 0.70      | 0.16      | 3.52           |           |
| Külmkaste salatitele                 | 16       | 89   | 0.19      | 9.74      | 0.39           | 10;2      |
| Maitsevesi                           | 150      | 3    | 0.10      | 0.14      | 0.71           |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib      | 55       | 158  | 4.51      | 1.85      | 29.28          | 1;11;2    |
| Puuvilja ja köögiviljasnähkid        | 150      | 53   | 0.54      | 0.46      | 12.93          |           |
| Kokku :                              | 722      |      | 27.31     | 28.63     | 92.40          |           |

| neljapäev, 20.veebruar          | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---------------------------------|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| <b>Kanasupp nuudlitega</b>      | 250      | 237  | 12.38     | 10.72     | 23.54          | 1;2;3     |
| <b>Leivakreem</b>               | 100      | 168  | 4.15      | 2.13      | 30.77          | 1;2;3     |
| Hapukoor, R 20 %                | 20       | 41   | 0.56      | 4.00      | 0.72           | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib | 60       | 172  | 4.92      | 2.02      | 31.94          | 1;11;2    |
| Puuvilja ja köögiviljasnähkid   | 150      | 50   | 1.65      | 0.22      | 11.70          |           |
| Kokku :                         | 668      |      | 23.66     | 19.09     | 98.67          |           |

| reede, 21.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 kartul                 | 50       | 69   | 1.46      | 2.36      | 10.64          | 2         |
| Keedetud tatar                  | 50       | 60   | 2.08      | 0.70      | 11.60          |           |
| Peedisalat jogurtiga            | 50       | 22   | 0.88      | 0.22      | 4.12           | 2         |
| Kapsas, porgand, mais, tomat    | 50       | 22   | 0.73      | 0.20      | 4.69           |           |
| Külm jogurtikaste salatitele    | 10       | 56   | 0.12      | 6.09      | 0.24           | 10;2      |
| Maitsevesi                      | 150      | 36   | 0.02      | 0.02      | 8.62           |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib | 65       | 187  | 5.33      | 2.19      | 34.60          | 1;11;2    |
| Puuvilja ja köögiviljasnähkid   | 150      | 45   | 0.75      | 0.34      | 11.02          |           |
| Kokku :                         | 669      |      | 24.97     | 19.65     | 99.80          |           |

|                     |            |              |              |              |
|---------------------|------------|--------------|--------------|--------------|
| Nädala keskmine :   | <b>690</b> | <b>25.89</b> | <b>22.03</b> | <b>98.38</b> |
| 10 päeva keskmine : | <b>690</b> | <b>24.61</b> | <b>22.45</b> | <b>98.87</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 nädalas ühe õpilase kohta.  
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.