LAGEDI KOOLI MENÜÜ 27.01-31.01.2020

	Esmaspäev 27.01.2020	Teisipäev 28.01.2020	Kolmapäev 29.01.2020	Neljapäev 30.01.2020	Reede 31.01.2020
Hommikusöök	Kaerahelbe-marjapuder 200g Piim 2.5% 200ml	Mannapuder 200g Moos 20g Koolipiim 2,5%*	5-viljapuder 200g Moos 20g Kama 200ml	Riisipuder - rosinatega 200g Koolipiim 2,5%*	8-viljahelbepuder 200g Moos 20g Piim 2.5% 200ml
Lõunasöök	Keedetud kartul 140g Kapsa-hakklihahautis 120g Koolipiim 2,5%* Rehe leib 50g	Hernesupp 250g Hapukoor 20g Rehe leib 50g Kohupiimavaht, küpsistega 150g	Risotto kalkunilihaga 200g Koolipiim 2,5%* Rehe leib 50g Tomati-kurgisalat 50g	Koorene lõhesupp 250g Rehe leib 50g Karamellikissell 150g Moos 20g	Maksakaste suitsusingiga 120g Tatar(sõmer) 140g Aedviljasalat 50g Koolipiim 2,5%* Rehe leib 50g
Õhtuoode	Hartsoo 250g Hapukoor 20g Sepik 50g	Mulgipuder 200g Piim 2.5% 200ml	Piima-makaronisupp 200g Sepik või ja juustuga 50g	Juurvilja-kanapada 200g Morss 200ml Sepik 50g	Kohupiimasõrnikud 75g Tee 200g Moos 20g
Vitamiinipaus	Õun* 70g	Beebiporgand 70g	Pirn* 70g	Kirsstomat 70g *	Apelsin 70g
Energia	582kcal 2434kj	597kcal 2496kj	497kcal 2079kj	422kcal 1768kj	655kcal 2742kj
Valgud	21.10g 14.51%	18.58g 12.45%	25.15g 20.24%	20.16g 19.09%	31.05g 18.96%
Rasvad	30.28g 46.85%	28.38g 42.81%	18.16g 32.89%	16.24g 34.59%	26.48g 36.37%

* - Tasuta koolipuuvili,-köögivili Euroopa Liidu programmist.

NB: koolipiim on lapsele tasuta Euroopa Liidu programmist ja võib tarbida nii palju kui on soovi arvestusega 200ml toidu kõrvale

Head isu!

Toidu allergeenide ja/või-talumatuse kohta võtta ühendust peakokaga: tel. 5560 9152 või peakokk@lagedi.edu.ee