

LAGEDI KOOLI MENÜÜ 12.10-16.10.2020

	<u>Esmaspäev</u> <u>12.10.2020</u>	<u>Teisipäev</u> <u>13.10.2020</u>	<u>Kolmapäev</u> <u>14.10.2020</u>	<u>Neljapäev</u> <u>15.10.2020</u>	<u>Reede</u> <u>16.10.2020</u>
Hommikusöök	Mitmeviljapuder 150g Moos 20g Piim 2.5% 150ml	Nisuhelbepuder 150g Moos 20g Koolipiim 2,5%*	Kaerahelbe-õunapuder 150g Piim 2.5% 150ml	Neljaviiljahelbepuder 150g Moos 20g Koolipiim 2,5%*	Mannapuder 150g Moos 20g Piim 2.5% 150ml
Lõunasöök	Makaronid hakklihaga 200g Tomati-kurgisalat 50g Koolipiim 2,5% Rehe leib 30g	Kanasupp nuudlitega 250g Hapukoor 20g Mannavaht 100g Piim(magustoidule) 100ml Rehe leib 30g	Ühepajatoit lihaga 200g Koolipiim 2,5% Peedi-küüslaugu salat 50g Rehe leib 30g	Kuldne kalasupp lõhega 250g Kohupiimakreem topsis 150g Moos 20g Rehe leib 30g	Guljašš veiselihas 120g Tatar 140g Porgandi-ananassisalat 50g Koolipiim 2,5% Rehe leib 30g
Õhtuode	Piima-riisihelbesupp 200g Sepik või ja juustuga 50g	Ahjukartul lihapallidega 200g Morss 150ml Ketsup 20g	Pirukad 80g Joogijogurt 150ml	Koorene pastaroorog singiga 200g Koolikeefir *	Porgandi -kohupiimavorm soolane 150gr Hapukoor 20g Tee 150g
Vitamiinipaus	Õun* 70g	Kurk* 70g	Pirn* 70g	Beebiporgand* 70g	Melon* 70g
Energia	680kcal 2847kj	444kcal 1858kj	452kcal 1890kj	485kcal 2029kj	761kcal 3184kj
Valgud	26.41g 15.53%	16.37g 14.74%	19.16g 16.97%	22.26g 18.36%	39.21g 20.61%
Rasvad	30.05g 39.76%	13.40g 27.16%	23.51g 46.86%	21.99g 40.82%	29.62g 35.02%

* - Tasuta koolipuuveli,-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