

Koolilõuna nädalamenüü 04.05.2026 - 08.05.2026

Teemapäevad: Tähed taldrikul

Laagri Kool

esmaspäev, 4.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne KEVIN ALOE	150	186	9.44	9.82	15.92	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.67	0.13	3.39	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
Jogurtikaste salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10;2
Seemnesegu	22	121	5.02	9.62	5.46	11
Maitsevesi	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	728	728	27.42	27.69	99.02	

teisipäev, 5.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - nuudlisupp RASMUS ja ROBERT LAIDVEE	300	149	14.70	0.53	21.58	1
Mannavaht KASPAR KUUSMAA	120	246	4.46	23.28	4.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	766	766	30.47	35.75	82.19	

kolmapäev, 6.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud valge kalafilee RALF KUTTIS	60	94	14.76	3.79	0.06	4
Tar-tar kaste RALF KUTTIS	100	67	1.81	5.05	4.53	2
Kartulipuder	60	47	1.33	0.60	9.20	2
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Peedisalat	60	28	0.93	0.42	5.05	
Hiinakapsas, porgand, spinat, kurk	60	12	0.76	0.20	2.20	
Jogurtikaste salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :	716	716	29.04	24.09	98.43	

neljapäev, 7.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka RALF KUTTIS	300	163	13.78	6.64	12.65	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kohupiima - kamavaht HENRIK OJAMAA	150	224	8.72	15.89	11.66	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	766	766	33.32	36.20	78.23	

reede, 8.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pestopasta kanaga KASPAR KUUSMAA	300	630	27.64	26.96	68.14	1;2;6
Porgandisalat ,hersed	60	25	0.45	0.53	5.33	
Redis, kurk, peet, mais	60	25	0.93	0.18	5.25	
Jogurtikaste salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	848	848	35.43	31.43	108.70	

Nädala keskmine :	765	31.14	31.03	93.31
10 päeva keskmine :				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.cc
 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.