

## Koolilõuna nädalamenüü 11.05.2026 - 15.05.2026

### Laagri Kool

esmaspäev, 11.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	129	9.79	6.14	8.64	2
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat sõstraga, brokoli	60	36	0.93	1.35	5.25	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	60	30	0.59	1.63	3.63	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.12	0.59	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	737		27.94	26.50	100.16	

teisipäev, 12.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja - hakklihasupp	300	160	12.54	4.26	18.87	1;3
Ouna - odravaht	100	104	1.38	0.45	23.96	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku :	705		29.61	22.32	98.99	

kolmapäev, 13.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kanapasta	300	378	20.66	9.21	52.57	1;2
Hiinakapsasalat maisiga,punapeet	60	22	1.11	0.53	3.56	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	60	19	1.17	0.14	3.98	
Jogurtikaste salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	6	33	1.37	2.62	1.49	11
Maitsevesi	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	712		27.81	23.19	99.37	

neljapäev, 14.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rassolnik sealihaga	300	181	13.64	4.63	22.25	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kohupiimakreem	100	103	7.28	2.65	12.13	2
Maasikasupp	50	12	0.10	0.04	2.91	
Leivatoodete valik	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	728		34.09	23.55	96.64	

reede, 15.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaguljašš	150	110	9.04	4.34	8.78	1;2;4
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Kaalikasalat,kõrvits	60	28	0.57	0.17	6.86	
Jääsalat, porgand, mais, porru	60	26	1.07	0.27	5.38	
Jogurtikaste salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	30	165	6.84	13.12	7.45	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	727		26.78	27.59	98.72	

Nädala keskmine :	722	29.25	24.63	98.78
10 päeva keskmine :	744	30.20	27.83	96.05

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