

Koolilõuna nädalamenüü 18.05.2026 - 22.05.2026

Laagri Kool

esmaspäev, 18.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	159	10.89	8.56	9.92	1;2
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hapukapsasalat sibulaga,mais	60	18	0.65	0.45	2.97	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
Jogurtikaste salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	786		27.43	25.98	113.63	

teisipäev, 19.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene köögiviljasupp kalkunilihaga	300	167	12.73	7.56	13.30	2
Kohupiimakreem maasikatega	150	133	4.61	3.95	18.94	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :	753		33.60	24.70	99.18	

kolmapäev, 20.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	50	89	10.31	3.60	3.53	1;2;3
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Valge redise salat maitserohelisega	60	12	0.63	0.37	2.14	
Valge kapsas, peet, kõrvits, brokoli	60	18	0.98	0.13	3.64	
Jogurtikaste salatitele	7	39	0.08	4.26	0.15	10;2
Seemnesegu	11	60	2.51	4.81	2.73	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	738		27.44	27.45	98.84	

neljapäev, 21.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseļjanka	300	189	15.64	9.68	10.22	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marja-jogurtidessert müsli	150	244	8.06	11.60	26.83	1;2;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	779		32.94	32.59	88.98	

reede, 22.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha - niisiroog köögiviljadega	300	332	15.92	6.28	54.21	
Ahjuportandi ribad	60	30	0.83	0.61	6.26	
Peedisalat köömnetega	60	29	0.96	0.42	5.22	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	60	24	0.92	0.21	5.18	
Jogurtikaste salatitele	12	67	0.14	7.31	0.25	10;2
Seemnesegu	26	143	5.93	11.37	6.46	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	735		27.56	27.46	100.94	

Nädala keskmine :	758	29.79	27.64	100.31
10 päeva keskmine :	740	29.52	26.14	99.55

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