

Koolilõuna nädalamenüü 25.05.2026 - 29.05.2026

Laagri Kool

	esmaspäev, 25.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Maksakaste		150	114	8.38	6.18	6.59	1;2
Keedetud tatar		60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud kartulid		60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandi - porrulaugusalat,brokoli		60	22	0.69	0.54	4.33	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet		60	13	0.72	0.10	2.62	
Jogurtikaste salatitele		13	73	0.15	7.92	0.28	10;2
Seemnesegu		14	77	3.19	6.12	3.48	11
Pria piimatooted		125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib		30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud		150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		730	27.38	27.04	97.89		

	teisipäev, 26.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš kanalihaga		300	114	13.78	0.38	14.31	
Hapukoor, R 20 %		20	41	0.56	4.00	0.72	2
Riisipuding õuna ja kaneeliga		130	172	2.19	10.05	18.72	2
Leivatoodete valik sh rukkileib		70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud		150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		725	29.36	28.74	89.80		

	kolmapäev, 27.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste		150	148	12.66	7.43	7.58	1;2;4
Kartulipuder		60	61	1.64	0.54	12.60	2
Keedetud riis		60	77	1.51	0.53	16.38	
Peedisalat jogurtiga, kaalikas		60	26	1.06	0.26	4.95	2
Kapsas, porgand, mais, tomat		60	26	0.87	0.24	5.62	
Jogurtikaste salatitele		13	73	0.15	7.92	0.28	10;2
Seemnesegu		17	93	3.88	7.43	4.22	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	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		742	27.61	27.31	99.59		

	neljapäev, 28.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Külasupp sealihaga		300	159	12.56	3.51	20.54	1
Kohupiimakreem kaerahelvestega		100	291	4.44	10.19	45.28	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib		30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud		150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :		755	24.10	26.63	106.69		

	reede, 29.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapilaff		300	361	18.26	2.67	65.63	
Kapsasalat tilliga, herved		60	17	0.67	0.43	3.22	
Peet, porgand, porru, kaalikas		60	20	0.84	0.20	4.23	
Jogurtikaste salatitele		15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu		13	71	2.96	5.68	3.23	11
Maitsevesi		150	36	0.02	0.02	8.62	
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	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		707	27.48	19.19	109.38		

Nädala keskmine :	732	27.19	25.78	100.67
10 päeva keskmine :	745	28.49	26.71	100.49

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.