

## Koolilõuna nädalamenüü 21.04.2025 - 25.04.2025

### Laagri Kool

esmaspäev, 21.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihagulašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat lõhvikatega, brokoli	50	37	0.43	2.46	3.87	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	50	15	0.68	0.10	3.29	
Salatikaste	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Maitsevesi	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :	737		25.10	23.94	106.91	

teisipäev, 22.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Oasupp veiselihaga	250	232	10.82	13.42	18.58	1;9
Kohupiimamäius marjade ja kaerahelvestega	150	190	7.77	3.26	32.61	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	671		25.31	19.45	99.94	

kolmapäev, 23.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Riisiroog kanalihaga	250	323	21.29	9.27	39.14	
Peedisalat, oad	50	22	0.80	0.10	4.35	
Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais	50	20	0.72	0.17	4.44	
Salatikaste	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :	657		30.19	20.08	92.13	

neljapäev, 24.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Koorene kalasupp	250	236	13.40	15.30	11.95	2;4
Kamavaht	100	140	2.64	0.51	31.64	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	656		24.18	19.91	96.16	

reede, 25.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kartuli ja lillkapsarook sealihaga	250	287	13.32	13.20	30.95	
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
Jääsalat, mais, redis, porru	50	20	0.89	0.18	3.96	
Salatikaste	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
Maitsevesi	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	61	1.50	0.60	13.80	
Kokku :	730		22.31	30.38	95.25	

Nädala keskmine :	690	25.42	22.75	98.08
10 päeva keskmine :	690	25.24	22.58	98.25

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

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.