

Koolilõuna nädalamenüü 29.09.2025 - 03.10.2025

Laagri Kool

esmaspäev, 29.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	126	9.08	6.62	8.01	1;2
Keedetud tatar	60	70	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peetisalat köömnetega	60	38	1.05	1.45	5.30	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20	1.25	0.16	4.17	
Hapukoorekaste salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Maitsevesi	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.54	3.33	5.66	
Leivatoodete valik sh rukkileib	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	759		29.86	28.97	99.25	

teisipäev, 30.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp	300	115	13.57	0.36	15.07	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	188	5.61	4.71	31.63	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	50	0.90	0.60	11.55	
Kokku :	722		32.68	19.72	105.90	

kolmapäev, 1.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Saidafilee koorekastmes	150	216	13.49	14.18	8.74	1;2;4
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Porgandisalat suvikõrvitsaga, rohelised oad	60	28	0.66	1.40	3.77	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	60	27	1.06	0.78	5.79	
Jogurtiakste salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Maitsevesi	150	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :	750		27.63	32.00	92.49	

neljapäev, 2.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	300	163	13.78	6.64	12.65	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Keefiritarretis	150	145	6.32	2.93	22.89	2
Mustsõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	704		30.21	22.65	96.08	

reede, 3.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kana-aedviljapasta	300	442	25.09	11.60	58.34	1;2
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	60	34	0.69	1.66	4.50	
Tomatine-jogurtikaste salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	749		33.38	24.16	102.11	

Nädala keskmine :	737	30.75	25.5	99.17
10 päeva keskmine :	739	30.39	24.40	102.12

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt:

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.