

Koolilõuna nädalamenüü 01.12.2025 - 05.12.2025

Laagri Kool

esmaspäev, 1.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne veisehakklihaga	150	142	11.73	3.83	16.16	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Peedisalat õunaga, brokoli	60	47	0.58	2.56	5.54	
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes	60	22	1.22	0.16	4.72	
Jogurtikaste salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Maitsevesi	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	776		29.83	27.91	106.86	

teisipäev, 2.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp kanalihaga	300	167	14.03	6.37	14.54	2
Kakao-kohupiimakreem	150	257	11.47	16.90	13.80	2
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	706		34.49	26.71	80.54	

kolmapäev, 3.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleemekastmes	150	95	8.18	2.41	10.47	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hiinakapsasalat paprikaga,mais	60	16	0.88	0.47	2.35	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad	60	19	0.94	0.15	4.14	
Jogurtikaste salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Maitsevesi	150	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	48	1.27	0.38	11.10	
Kokku :	711		25.78	22.42	105.20	

neljapäev, 4.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene lõhesupp	300	269	16.56	17.59	12.26	2;4
Sepiku - õunavorm	100	203	5.50	4.18	36.43	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :	738		29.38	25.08	99.99	

reede, 5.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisi-kalkuniroog köögiviljadega	300	334	16.66	4.72	57.57	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
Porgandisalat pirniga	60	25	0.44	0.53	5.32	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	60	18	0.81	0.12	3.94	
Jogurtikaste salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :	727		26.71	24.57	107.87	

Nädala keskmine :	732	29.24	25.34	100.09
10 päeva keskmine :				

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