

Koolilõuna nädalamenüü 08.12.2025 - 12.12.2025

Laagri Kool

esmaspäev, 8.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	129	9.79	6.14	8.64	2
Keedetud riis	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kõrvitsasalat jõhvikatega, brokoli	60	26	0.42	0.40	5.59	
Peet, hapukapsas, porru, oad	60	18	0.96	0.14	3.52	
Jogurtikaste salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	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	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	748		28.75	23.55	108.05	

teisipäev, 9.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Talupojasupp sealihaga	300	164	13.23	4.64	18.45	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjatarretis	150	124	2.88	0.03	26.86	
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	737		27.20	23.42	104.66	

kolmapäev, 10.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - hakklihahautis	150	124	6.37	8.85	5.77	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Peedi - küüslaugusalat	60	29	0.99	0.42	5.34	
Jääsalat, porgand, porru kaalikas	60	16	0.76	0.20	3.38	
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	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	743		23.58	31.09	96.84	

neljapäev, 11.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - nuudlisupp	300	123	14.15	0.98	14.94	
Maasikakreem riisiga	150	219	2.89	14.18	19.96	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	44	1.58	0.15	10.28	
Kokku :	727		30.40	29.02	87.51	

reede, 12.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapada	150	89	11.42	2.62	5.48	4
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Porgandisalat, lillkapsas	60	21	0.57	0.23	4.77	
Redis, kaalikas, peet, jõhvikad	60	19	0.62	0.21	4.23	
Jogurtikaste salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :	732		27.94	27.60	97.62	

Nädala keskmine :	737	27.57	26.94	98.94
10 päeva keskmine :	735	28.41	26.14	99.52

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.