

Koolilõuna nädalamenüü 15.12.2025 - 19.12.2025

Laagri Kool

esmaspäev, 15.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognese-kaste	150	105	9.72	2.95	10.31	
Keedetud riis	60	40	1.37	0.52	7.36	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hiinakapsasalat maisiga, kaalikasalat	60	22	1.11	0.53	3.56	
Salatilehtede segu, kõrvits, hernes, jõhvikas	60	21	1.17	0.79	4.64	
Jogurtikaste salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Maitsevesi	125	0	0	0	0	
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	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :	749		29.12	26.42	103.76	

teisipäev, 16.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp valgete ubadega	300	127	14.99	0.42	17.38	
Kirju mannapuder	150	196	7.17	4.46	30.84	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Seemne-pähklisegu	25	140	6.04	11.36	5.06	11;6
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 :	726		34.96	19.12	105.32	

kolmapäev, 17.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunirisoto	300	340	17.27	3.88	59.94	
Rõstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.60	0.16	3.76	
Hiinakapsas, tomat, nuikapsas, brokoli	60	14	0.88	0.16	2.74	
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	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	728		27.62	22.20	108.27	

neljapäev, 18.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	300	112	14.84	0.89	11.80	4
Kohupiimakreem	120	168	16.22	5.23	13.38	2
Marjasupp	50	20	0.14	0.01	4.44	
Leivatoodete valik sh rukkileib	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	725		44.70	20.75	90.47	

reede, 19.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Seapraad praeleemekastmes	150	224	18.65	14.38	5.16	
Hautatud hapukapsas	60	16	0.65	0.43	2.57	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kõrvitsasalat	60	22	0.46	0.06	5.44	
Peet, porgand, jõhvikas, sibul	60	22	0.70	0.22	4.73	
Jogurtikaste salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Maitsevesi	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	0	0	0	0	0	
Kokku :	737		31.89	28.39	89.27	

Nädala keskmine :	733	33.66	23.38	99.42
10 päeva keskmine :	735	30.62	25.16	99.18

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.