

Koolilõuna nädalamenüü 05.10.2026 - 09.10.2026

Laagri Kool

esmaspäev, 5.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihagulišš	150	131	9.37	6.23	8.94	1;2
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartul	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Porgandisalat,brokoli	60	20	0.34	0.11	3.57	
Peet, hapukapsas, kaalikas, rohelised oad	50	15	0.68	0.09	3.33	
Jogurtikaste salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Maitsevesi	125	0	0	0	0	
PRIA: Piimatooted	125	84	6.83	3.94	5.34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	38	0.67	0.27	8.47	
Kokku:	730	33.36	24.87	90.17		

teisipäev, 6.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklisupp	350	250	11.39	15.10	16.84	
Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega	155	146	7.79	3.16	21.15	1;2
Seemne-pähklisegu	20	115	5.41	9.48	2.34	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	96	1.72	0.37	22.28	
Kokku:	735	31.01	29.78	83.00		

kolmapäev, 7.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisiroog kanalihaga	300	344	17.36	3.51	59.80	
Valge redise - porgandisalat,rohelised oad	60	16	0.47	0.09	3.06	
Värske kapsas, kaalikas, värske kurk, aurutatud mais	50	21	0.75	0.16	4.49	
Jogurtikaste salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Maitsevesi	125	30	0.02	0.02	7.19	
PRIA: Piimatooted	125	84	6.83	3.94	5.34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku:	774	33.97	20.22	113.21		

neljapäev, 8.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene lõhesupp	300	280	18.17	17.83	12.08	2;4
Marjane sepikuvorm	135	245	9.00	4.83	41.66	1;2;3
Piim, R 2,5%	30	16	0.90	0.75	1.44	2
Seemne-pähklisegu	5	29	1.35	2.37	0.58	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	53	0.90	0.49	12.90	
Kalamääre	35	58	5.76	3.73	0.38	2;4
Kokku:	783	39.84	31.34	85.35		

reede, 9.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhepajatoit kanahakklilhaga	300	222	11.07	8.59	25.91	
Peedisalat,rohelised oad	60	26	0.96	0.12	5.22	
Jääkapsas, aurutatud mais, valge redis, suvikõrvits	50	19	0.80	0.14	3.82	
Jogurtikaste salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
PRIA: piimatooted	125	84	6.83	3.94	5.34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	56	0.97	0.60	11.25	
Kokku:	781	32.09	36.67	79.46		

Nädala keskmine:	761	34.05	28.58	90.24
10 päeva keskmine:				

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

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.