

Koolilõuna nädalamenüü 12.10.2026 - 16.10.2026

Vietnami Teemapäevad

Laagri Kool

esmaspäev, 12.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ingveriga hautatud kana köögiviljadega	150	80	10.49	0.96	7.33	1;4;7
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedi - küüslaugusalat, ahjuporgand	60	29	0.99	0.42	5.34	
Värske kapsas, porrulauk, kaalikas, aurutatud rohelised herned	50	19	1.19	0.16	3.93	
Jogurtikaste salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Maitsevesi	125	30	0.02	0.02	7.19	
PRIA: piimatoote	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	45	0.75	0.35	11.02	
Kokku:	725	31.47	22.36	97.29		

teisipäev, 13.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sea- ja köögiviljasupp ingveriga	300	121	12.66	4.40	7.94	4
Kookose-riisipuding röstitud seesamiga	155	235	4.57	13.98	21.97	11;2
Maasika toormoos	30	12	0.18	0.05	2.80	
Seemne-pähklisegu	15	86	4.06	7.11	1.75	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	56	0.75	0.45	12.15	
Kokku:	715	29.75	28.66	79.23		

kolmapäev, 14.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Vietnami stiilis veiselihahautis	150	115	9.11	5.45	6.84	1;4;7
Keedetud kartul	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud kurkumiris	60	77	1.51	0.53	16.38	
Kurgisalat porgandi, laimi ja ürtidega	60	13	0.63	0.05	2.04	4
Peet, hapukapsas, porrulauk, ahjukõrvits	50	15	0.64	0.18	2.99	
Jogurtikaste salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
PRIA: piimatoode	125	84	6.83	3.94	5.34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	180	6.58	2.34	28.55	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	42	0.90	0.35	10.04	
Kokku:	747	33.58	23.88	96.23		

neljapäev, 15.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kookosene kanasupp sidrunheina ja laimiga	300	223	15.69	21.41	19.15	4
Mango-kookosekreem laimiga	155	261	3.11	20.15	17.25	2
Seemne-pähklisegu	10	57	2.70	4.74	1.17	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	180	6.58	2.34	28.55	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	40	1.34	0.08	8.70	
Kokku:	761	29.42	48.72	74.82		

reede, 16.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sidrunheina ja laimiga küpsetatud kala	70	101	15.10	3.84	1.29	1;4;7
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Seesami-kapsasalat ingveriga	60	36	0.95	2.03	3.20	1;11;7
Hiinakapsas, värske kurk, herned, mais, peet	50	21	0.84	0.13	4.18	
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: piimatoode	125	84	6.83	3.94	5.34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	20	51	1.88	0.67	8.16	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	53	0.90	0.49	12.90	
Kokku:	756	37.39	32.28	80.96		

Nädala keskmine:	741	32.32	31.18	85.71
10 päeva keskmine:	751	33.19	29.88	87.98

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.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.