

Koolilõuna nädalamenüü 19.10.2026 - 23.10.2026

Laagri Kool

esmaspäev, 19.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekestest	150	95	9.17	2.84	7.92	
Keedetud riis	60	40	1.37	0.52	7.36	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.67	0.13	3.05	
Peet, kaalikas, porrulauk, jõhvikad	50	16	0.62	0.20	3.41	
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: piimatoode	125	84	6.83	3.94	5.34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	180	6.58	2.34	28.55	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	45	0.75	0.35	11.02	
Kokku:	705	31.61	21.64	94.56		

teisipäev, 20.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-köögiviljasupp	300	225	10.78	24.33	26.93	
Piimapuding	155	113	4.07	3.38	16.63	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Seemne-pähklisegu	20	115	5.41	9.48	2.34	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	96	1.72	0.37	22.28	
Kokku:	710	27.80	39.60	93.90		

kolmapäev, 21.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiharisoto	300	336	15.99	5.42	55.93	
Hapukapsa - peedisalat, ahjuporgand	60	19	0.74	0.42	3.06	
Hiinakapsas, valge redis, sibul värske, tomat	50	11	0.51	0.10	1.78	
Jogurtikaste salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	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	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	55	1.05	0.52	13.43	
Kokku:	723	32.23	19.98	102.42		

neljapäev, 22.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalasupp tomatiga	300	127	16.22	1.92	11.21	4
Maasika-jogurtidessert	155	250	3.68	17.65	19.05	2
Seemne-pähklisegu	20	115	5.41	9.48	2.34	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	45	0.75	0.35	11.02	
Kalamääre	35	58	5.76	3.73	0.38	2;4
Kokku:	749	37.46	35.14	68.47		

reede, 23.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	60	9.82	0.21	4.88	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Porgandisalat ,kaalikasalat	60	25	0.29	0.45	4.45	
Valge redis, värske kurk, peet, aurutatud mais	50	22	0.81	0.13	4.43	
Jogurtikaste salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Maitsevesi	125	2	0.06	0.03	0.53	
PRIA: piimatoode	125	84	6.83	3.94	5.34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	51	1.20	0.23	12.15	
Kokku:	727	33.15	19.80	101.46		

Nädala keskmine:	723	32.45	27.23	92.16
10 päeva keskmine:	732	32.39	29.21	88.94

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.