

Koolilõuna nädalamenüü 02.03.2026 - 06.03.2026

Laagri Kool

esmaspäev, 2.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	154	10.91	8.52	8.72	1;2
Keedetud kartul	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Peedisalat köömnetega,lillkapsas	60	29	0.96	0.42	5.22	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	60	8	0.32	0.09	1.52	
Jogurtikaste ürtidega	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	715		28.49	21.67	103.37	

teisipäev, 3.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Minestroone sealihaga	300	169	13.82	4.57	18.51	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Keefiri-maasikatarretis	150	80	5.61	2.67	8.55	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Leivatoodete valik sh rukkileib	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	723		33.82	25.92	90.40	

kolmapäev, 4.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakkliha-köögiviljaroog	300	297	11.63	11.90	37.60	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
Porgandisalat jõhvikatega	60	32	0.52	0.56	7.01	
Hiinakapsas, peet, mais, kaalikas	60	29	1.08	0.24	5.98	
Jogurtikaste ürtidega	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	746		23.04	28.36	104.42	

neljapäev, 5.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp kikerhernestega	300	277	23.20	10.94	20.86	
Marja- rukkivaht	100	88	1.70	0.36	19.76	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :	727		37.41	21.94	95.02	

reede, 6.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kalakaste	150	89	12.39	1.46	6.97	4
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Valge redise salat maitserohelisega	60	12	0.63	0.37	2.14	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19	0.74	0.15	4.17	
Jogurtikaste ürtidega	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	734		28.37	26.78	98.83	

Nädala keskmine :	729	30.23	24.93	98.41
10 päeva keskmine :				

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