

Koolilõuna nädalamenüü 06.04.2026 - 10.04.2026

Laagri Kool

esmaspäev, 6.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	140	10.72	7.00	8.68	1;2
Keedetud kartul	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Kaalikasalat, lillkapsas	60	28	0.57	0.17	6.86	
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis	60	16	0.78	0.69	3.59	
Jogurtikaste salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	741		29.66	22.78	109.10	

teisipäev, 7.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihasupp	300	155	12.43	4.20	17.83	1;3
Kakao - jogurtidessert banaaniga	150	178	5.20	4.64	28.41	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	701		29.36	20.73	100.28	

kolmapäev, 8.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kartulid kanalihaga	300	195	15.36	1.97	30.14	
Peedisalat, kõrvits	60	26	0.96	0.12	5.22	
Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge peakapsas	60	28	1.23	0.26	5.87	
Jogurtikaste salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Maitsevesi	150	0	0	0	0	
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	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	719		29.03	26.20	96.30	

neljapäev, 9.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala - köögiviljasupp	300	155	15.56	4.50	14.03	4
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	132	8.70	3.04	16.44	1;2
Seemne-pähklisegu	25	140	6.04	11.36	5.06	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	704		37.38	22.01	90.04	

reede, 10.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihapilaff	300	378	16.60	5.55	65.54	
Hapukapsasalat sibulaga, hened	60	18	0.65	0.45	2.97	
Peet, porgand, porru, kaalikas	60	20	0.84	0.20	4.23	
Jogurtikaste salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :	791		29.24	14.30	139.01	

Nädala keskmine :	731	30.93	21.2	106.95
10 päeva keskmine :				

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