

Koolilõuna nädalamenüü 20.04.2026 - 24.04.2026

Laagri Kool

esmaspäev, 20.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	131	9.42	6.25	9.20	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	21	0.57	0.23	4.77	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	60	18	0.81	0.12	3.94	
Jogurtikaste salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	125	0	0	0	0	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :	730		28.86	23.99	102.04	

teisipäev, 21.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihasupp	300	198	8.97	11.70	15.19	
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	150	233	7.53	15.34	15.71	1;2
Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	707		24.82	34.02	76.34	

kolmapäev, 22.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisiroog kanalihaga	300	345	17.60	3.63	61.06	
Röstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
Valge redise - hapukooresalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais	60	25	0.86	0.21	5.32	
Jogurtikaste salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :	742		26.76	18.41	119.87	

neljapäev, 23.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene lõhesupp	300	269	16.56	17.59	12.26	2;4
Maasikakissell	150	109	3.44	0.03	23.44	
Vahukoor	30	101	0.75	10.50	0.90	2
Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	761		28.99	35.18	83.46	

reede, 24.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhepajatoit kanahakklihaga	300	224	11.31	8.71	27.45	
Peedisalat, rohelistes oad	60	26	0.96	0.12	5.22	
Jääsalat, mais, redis, porru	60	23	1.07	0.22	4.76	
Jogurtikaste salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	745		25.27	32.79	93.22	

Nädala keskmine :	737	26.94	28.88	94.99
10 päeva keskmine :	734	28.93	25.04	100.97

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 piimatootet nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.