

## Koolilõuna nädalamenüü 27.04.2026 - 30.04.2026

### Laagri Kool

| esmaspäev, 27.aprill                     | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Koorene kalakaste                        | 150      | 143  | 10.71    | 7.03     | 9.52          | 1;2;4     |
| Keedetud riis                            | 60       | 85   | 2.50     | 0.56     | 17.16         | 1         |
| Keedetud kartul                          | 60       | 71   | 2.50     | 0.72     | 13.92         |           |
| Peedi - küüslaugusalat,porgand           | 60       | 29   | 0.99     | 0.42     | 5.34          |           |
| Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes | 60       | 23   | 1.40     | 0.20     | 4.62          |           |
| Jogurtikaste salatitele                  | 10       | 56   | 0.11     | 6.09     | 0.21          | 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      | 42   | 0.98     | 0.42     | 10.12         | 9         |
| Kokku :                                  | 780      |      | 30.44    | 25.91    | 109.17        |           |

| teisipäev, 28.aprill            | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Hapukapsasupp sealihaga         | 300      | 130  | 12.07    | 3.47     | 13.37         | 1         |
| Kama-marjakreem                 | 120      | 311  | 6.33     | 12.93    | 41.43         | 1;2;3     |
| Seemne-pähklisegu               | 15       | 84   | 3.62     | 6.82     | 3.03          | 11;6      |
| 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 :                         | 754      |      | 27.99    | 25.84    | 103.49        |           |

| kolmapäev, 29.aprill                       | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Kanakaste                                  | 130      | 128  | 10.05    | 7.43     | 5.49          | 1;2       |
| Ahjukartulid ürtidega                      | 60       | 65   | 1.60     | 0.38     | 14.20         |           |
| Keedetud riis                              | 60       | 77   | 1.51     | 0.53     | 16.38         |           |
| Porgandi - jääkapsasalat,rohelistes hernes | 60       | 19   | 0.62     | 0.50     | 3.66          |           |
| Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas          | 60       | 20   | 0.88     | 0.17     | 4.03          |           |
| Jogurtikaste salatitele                    | 15       | 84   | 0.17     | 9.14     | 0.32          | 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            | 30       | 86   | 2.46     | 1.01     | 15.97         | 1;11;2    |
| Puuvilja ja köögivilja ampsud              | 150      | 53   | 0.54     | 0.46     | 12.93         |           |
| Kokku :                                    | 777      |      | 26.32    | 36.17    | 91.28         |           |

| neljapäev, 30.aprill             | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|----------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Kõrvitsa-aedviljasupp kanalihaga | 300      | 167  | 14.03    | 6.37     | 14.54         | 2         |
| Rabarberi-rukkivaht              | 100      | 121  | 1.59     | 0.36     | 28.81         | 1         |
| Piim, R 2,5%                     | 50       | 27   | 1.50     | 1.25     | 2.40          | 2         |
| 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      | 51   | 1.20     | 0.22     | 12.15         |           |
| Kokku :                          | 761      |      | 33.11    | 20.94    | 111.49        |           |

|                     |     |       |       |        |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine :   | 768 | 29.46 | 27.22 | 103.86 |
| 10 päeva keskmine : | 753 | 28.20 | 28.05 | 99.43  |

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