

Koolilõuna nädalamenüü 02.09.2026 - 04.09.2026

Laagri Kool

kolmapäev, 2.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - hakklihahautis	150	124	6.32	8.83	5.52	
Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Peedi - küüslaugusalat	60	29	0.99	0.42	5.34	
Jääkapsas, porgand, porrulauk, kaalikas	50	13	0.55	0.12	2.43	
Salatikaste	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	11
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	42	0.90	0.35	10.04	
Kokku:	791	29.25	35.21	89.52		

neljapäev, 3.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - nuudlisupp	300	151	15.19	11.21	25.12	1;9
Maasikakreem riisiga	155	243	3.15	16.89	19.70	2
Seemne-pähklisegu	15	86	4.06	7.11	1.75	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	180	6.58	2.34	28.55	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku:	710	29.66	38.00	87.57		

reede, 4.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapada	150	89	11.36	2.59	5.16	4
Aurutatud liilkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.47	0.09	3.06	
Peet, hapukapsas, porrulauk, rohelised oad	50	15	0.81	0.10	2.98	
Salatikaste	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	53	0.90	0.49	12.90	
Lõhemaäre	35	89	6.97	6.66	0.45	2;4
Kokku:	760	37.24	27.60	90.42		

Nädala keskmine:	750	31.2	31.02	91.51
10 päeva keskmine:				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.