

Koolilõuna nädalamenüü 07.09.2026 - 11.09.2026

Laagri Kool

esmaspäev, 7.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekast	150	95	9.17	2.84	7.92	
Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04	
Keedetud riis	60	40	1.37	0.52	7.36	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandisalat	60	20	0.34	0.11	3.57	
Hiinakapsas, värske kurk, mais, peet	50	21	0.84	0.13	4.18	
Salatikaste	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	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	96	1.72	0.37	22.28	
Kokku:	754	29.59	26.44	96.92		

teisipäev, 8.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp valgete ubadega	300	162	16.41	13.26	30.78	
Piimapuding	155	113	4.07	3.38	16.63	2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Seemne-pähklisegu	30	172	8.11	14.23	3.50	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	53	0.90	0.49	12.90	
Kokku:	714	37.14	34.06	98.30		

kolmapäev, 9.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küüslaugune ühepajatoit sealihaga	300	208	18.04	4.85	23.54	
Rõstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
Hiinakapsasalat maisiga	60	19	0.91	0.43	2.63	
Salatilehed, kõrvits, aurutatud rohelised herned, jõhvikad	50	18	0.99	0.37	3.76	
Salatikaste	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	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	39	0.82	0.30	9.00	
Kokku:	771	37.26	33.74	78.89		

neljapäev, 10.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	300	145	15.07	4.40	11.17	4
Kohupiimakreem	125	111	9.42	3.45	10.39	2
Marjasupp	50	10	0.15	0.01	2.00	
Seemne-pähklisegu	20	115	5.41	9.48	2.34	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	55	0.60	0.42	11.62	
Kalamääre	35	47	5.04	2.88	0.35	2;4
Kokku:	637	41.33	22.65	62.34		

reede, 11.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanarisoto	300	333	18.38	2.60	59.20	
Rõstitud suvikõrvits	60	18	1.11	0.46	2.53	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Porgand, punane kapsas, tomat, porrulauk	50	13	0.62	0.12	2.40	
Salatikaste	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	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	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	50	0.90	0.60	11.55	
Kokku:	781	34.39	17.39	119.63		

Nädala keskmine:	731	35.94	26.86	91.22
10 päeva keskmine:	741	33.57	28.94	91.37

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.