

Koolilõuna nädalamenüü 14.09.2026 - 18.09.2026

Laagri Kool

esmaspäev, 14.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	161	10.33	10.70	6.38	1;2
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hlinakapsasalat tilliga, mais	60	12	0.78	0.37	0.91	
Porgand, peet, rohelised herned, porrulauk	50	22	1.21	0.14	4.13	
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	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	38	0.67	0.27	8.47	
Kokku:	743	30.47	25.92	95.70		

teisipäev, 15.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kreemine püreesupp kalkunilihaga	300	165	12.71	7.47	12.06	2
Ouna-kohupiimakreem	105	256	5.12	10.47	36.91	1;2
Röstitud kaerahelbed	20	13	0.60	0.50	1.65	2
Seemne-pähklisegu	5	29	1.35	2.37	0.58	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	56	0.75	0.45	12.15	
Kokku:	730	29.33	24.23	96.02		

kolmapäev, 16.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakklihast pikkpoiss	50	118	8.51	6.99	5.38	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Kartulipuder	60	61	1.64	0.54	12.60	2
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Peedisalat jogurtiga,porgand	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Värske kapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, valge redis	50	12	0.78	0.09	2.46	
Salatikaste	5	28	0.06	3.05	0.10	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	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	48	0.53	0.42	11.92	
Kokku:	773	27.79	32.13	91.68		

neljapäev, 17.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ukraina Borš sealihaga	300	141	12.76	4.33	12.81	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Ouna - odravaht	105	111	1.38	0.45	25.77	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Seemne-pähklisegu	20	115	5.41	9.48	2.34	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	90	1.65	0.30	20.85	
Kokku:	729	30.79	22.48	97.51		

reede, 18.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	162	11.98	9.34	7.34	1;2;4
Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Keedetud kartul	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Porgandisalat hernestega	60	25	0.50	0.43	3.98	
Valge redis, aurutatud brokoli, peet, aurutatud mais	50	25	1.14	0.18	4.99	
Salatikaste	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
Maitsevesi	125	0	0	0	0	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	53	0.90	0.49	12.90	
Lõhemääre	35	89	6.97	6.66	0.45	2;4
Kokku:	798	36.81	29.51	95.12		

Nädala keskmine:	755	31.04	26.85	95.21
10 päeva keskmine:	743	33.49	26.86	93.22

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