

Koolilõuna nädalamenüü 21.09.2026 - 25.09.2026

Laagri Kool

esmaspäev, 21.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	140	10.72	7.00	8.64	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Keedetud riis	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Kaalika - õunasalat	60	30	0.45	0.18	7.25	
Salatilehed, sibul värsked, peet, valge redis	50	14	0.63	0.30	2.75	
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 ampsud	150	56	0.75	0.45	12.15	
Kokku:	720	29.19	22.15	99.84		

teisipäev, 22.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihasupp	300	163	12.50	4.19	19.03	1;3
Kakao - jogurtidessert banaaniga	155	230	4.24	13.01	23.34	2
Seemne-pähklisegu	20	115	5.41	9.48	2.34	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	180	6.58	2.34	28.55	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	42	0.90	0.35	10.04	
Kokku:	730	29.63	29.37	83.30		

kolmapäev, 23.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kartulid kanalihaga	300	194	15.24	1.91	29.24	
Rõstitud suvikõrvits	60	18	1.11	0.46	2.53	
Peedi - küüslaugusalat	60	29	0.99	0.42	5.34	
Porgand, brokoli, mais, värsked kapsas	50	24	1.04	0.19	4.84	
Salatikaste	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	11
Maitsevesi	125	0	0	0	0	
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	55	1.27	0.67	12.53	
Kokku:	772	34.91	30.89	87.57		

neljapäev, 24.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala - köögiviljasupp	300	154	15.49	4.47	13.65	4
Kama- kohupiimakreem marjadega	155	131	9.29	3.25	15.34	1;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	48	0.53	0.42	11.92	
Kalamääre	35	47	5.04	2.88	0.35	2;4
Kokku:	701	43.29	23.17	76.22		

reede, 25.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihapilaff	300	377	16.45	5.48	64.79	
Hapukapsasalat sibulaga	60	18	0.59	0.42	2.66	
Peet, porgand, porrulauk, kaalikas, rohelised herned	50	16	0.65	0.13	3.26	
Salatikaste	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	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	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	85	1.42	0.22	19.28	
Kokku:	775	31.66	17.10	121.93		

Nädala keskmine:	740	33.74	24.54	93.77
10 päeva keskmine:	748	32.39	25.70	94.49

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.