

Koolilõuna nädalamenüü 28.09.2026 - 02.10.2026

Laagri Kool

esmaspäev, 28.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	180	6.80	14.05	6.73	1;2
Rõstitud rooskapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hapukapsa - peedisalat	60	19	0.74	0.42	3.06	
Jääkapsas, porgand, valge redis, rohelised herned	50	17	0.98	0.09	3.18	
Salatikaste	10	56	0.13	6.10	0.20	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	53	0.90	0.49	12.90	
Kokku:	768	27.17	32.65	91.38		

teisipäev, 29.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp	300	147	14.98	13.21	27.58	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	155	131	7.28	2.21	21.68	1;2
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	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku:	705	38.58	32.77	97.83		

kolmapäev, 30.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Valge kalafilee koorekastmes	150	238	12.91	16.84	8.89	1;2;4
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Keedetud kurkumiris	60	77	1.51	0.53	16.38	
Porgandisalat suvikõrvitsaga, rohelised oad	60	20	0.49	0.42	2.89	
Peet, aurutatud mais, valge redis, salatilehed	50	23	0.88	0.35	4.78	
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	38	0.67	0.27	8.47	
Kalamääre	40	54	5.75	3.29	0.40	2;4
Kokku:	789	35.00	32.96	86.88		

neljapäev, 1.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	300	169	13.87	7.18	12.65	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kakaopuding	155	153	4.61	3.95	23.93	2
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12	
Seemne-pähklisegu	15	86	4.06	7.11	1.75	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	102	1.35	0.37	22.43	
Sealihamääre	35	42	5.88	1.90	0.37	2
Kokku:	756	36.12	26.56	88.44		

reede, 2.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-aedviljapasta	300	507	27.46	20.14	52.83	1;2
Rõstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Hiinakapsasalat tilliga	60	12	0.78	0.37	0.91	
Kaalikas, sibul värske, porgand, peet	50	18	0.55	0.13	3.39	
Salatikaste	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	3	17	0.80	1.39	0.37	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	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	42	0.90	0.35	10.04	
Kokku:	790	38.65	29.61	91.25		

Nädala keskmine:	761	35.1	30.91	91.16
10 päeva keskmine:	751	34.42	27.73	92.47

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.