

Koolilõuna nädalamenüü 02.11.2026 - 06.11.2026

Laagri Kool

esmaspäev, 2.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	159	10.80	8.52	9.45	1;2
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat köömnetega, mais	60	29	0.96	0.42	5.22	
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas, värske kurk	50	9	0.54	0.07	1.68	
Jogurtikaste salatitele	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: piim, keefir	125	84	6.83	3.94	5.34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	50	1.35	0.42	11.47	
Kokku:	717	32.06	23.35	95.08		

teisipäev, 3.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	300	167	12.61	7.50	12.67	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1;3
Kakaopuding	155	140	5.28	4.58	18.10	2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
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	102	1.35	0.37	22.43	
Kokku:	768	34.51	25.27	94.16		

kolmapäev, 4.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	90	10.41	3.71	3.52	1;3
Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Valge redise salat maitserohelisega, rohelised oad	60	12	0.63	0.37	2.07	
Porgand, peet, herned, porrulauk	50	22	1.21	0.14	4.13	
Jogurtikaste-ürtidega	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: piim, keefir	125	84	6.83	3.94	5.34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	55	1.05	0.52	13.43	
Kokku:	768	34.32	27.38	95.87		

neljapäev, 5.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	300	195	16.48	9.81	10.32	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marja-jogurtidessert müsliga	155	245	8.44	14.40	20.12	1;2;6
Seemne-pähklisegu	15	86	4.06	7.11	1.75	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	42	0.90	0.35	10.04	
Kalamääre	35	58	5.76	3.73	0.38	2;4
Kokku:	794	40.90	41.07	63.72		

reede, 6.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha - riisiroog köögiviljadega	300	331	15.74	6.19	53.18	
Rõstitud rooskapsas	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Koorene porgandisalat	60	22	0.67	0.40	3.19	2
Jäakapsas, mais, valge redis, kaalikas	50	21	0.74	0.16	4.33	
Jogurtikaste salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
PRIA: piim, keefir	125	84	6.83	3.94	5.34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku:	779	34.28	26.12	102.10		

Nädala keskmine:	765	35.21	28.64	90.19
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.