

Koolilõuna nädalamenüü 09.11.2026 - 13.11.2026

Laagri Kool

esmaspäev, 9.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	143	9.33	8.08	8.41	1;2
Keedetud tatar	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandi - porrulaugusalat, brokoli	60	22	0.49	0.44	3.26	
Hiinakapsas, värske kurk, valge redis, peet	50	10	0.56	0.04	1.90	
Jogurtikaste salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Maitsevesi	125	0	0	0	0	
PRIA: piim, keefir	125	84	6.83	3.94	5.34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	50	1.35	0.42	11.47	
Kokku:	717	32.19	26.17	87.10		

teisipäev, 10.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš kanalihaga	300	149	15.24	13.24	27.90	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Riisipuding õuna ja kaneeliga	135	193	2.19	10.05	23.71	2
Seemne-pähklisegu	25	144	6.76	11.86	2.92	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib	65	167	6.11	2.17	26.51	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	56	0.75	0.45	12.15	
Kokku:	749	31.61	41.77	93.91		

kolmapäev, 11.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	162	11.98	9.34	7.34	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04	
Kartulipuder	60	61	1.64	0.54	12.60	2
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Kapsas, porgand, mais, tomat	50	22	0.71	0.17	4.56	
Jogurtikaste salatitele	8	45	0.10	4.88	0.16	10;2
Seemnesegu	8	45	2.14	3.70	0.99	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	43	1.05	0.38	10.57	
Lõhemaäre	35	89	6.97	6.66	0.45	2;4
Kokku:	783	38.53	32.36	85.30		

neljapäev, 12.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Külasupp sealihaga	300	173	13.36	4.69	20.22	1
Puuviljakissell	155	83	0.33	0.10	20.17	
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	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	96	1.72	0.37	22.28	
Kokku:	714	27.90	23.98	94.16		

reede, 13.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapilaff	300	360	18.15	2.60	64.91	
Kapsasalat paprikaga, rohelised herned	60	15	0.67	0.13	3.05	
Peet, porgand, porrulauk, kaalikas	50	16	0.65	0.13	3.26	
Jogurtikaste salatitele	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: 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	45	0.75	0.35	11.02	
Kokku:	777	35.43	19.10	115.58		

Nädala keskmine:	748	33.13	28.68	95.21
10 päeva keskmine:	757	34.17	28.66	92.70

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.