

Koolilõuna nädalamenüü 16.11.2026 - 20.11.2026

Läti teemapäev

Laagri Kool

esmaspäev, 16.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	129	9.73	6.11	8.33	2
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kõrvitsa - kaalikasalat,mais	60	27	0.50	0.40	6.04	
Jäakapsas, porgand, aurutatud rohelised oad, peet	50	15	0.60	0.06	2.89	
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	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	39	0.82	0.30	9.00	
Kokku:	706	31.00	21.13	97.60		

teisipäev, 17.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsa -hernesupp sealihaga	300	217	18.45	4.59	27.54	9
Leivavaht	105	144	2.26	0.58	30.73	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	180	6.58	2.34	28.55	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	48	0.53	0.42	11.92	
Kokku:	712	29.95	9.30	124.39		

kolmapäev, 18.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Läti stiilis kana õunte ja sibulatega	150	150	18.34	6.16	5.85	
Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	60	11	0.67	0.35	0.89	
Valge redis, aurutatud brokoli, peet, aurutatud mais	50	25	1.14	0.18	4.99	
Jogurtikaste salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	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	102	1.35	0.37	22.43	
Kokku:	743	39.16	23.91	91.48		

neljapäev, 19.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalasupp sulajuuustuga	300	276	21.60	16.74	10.07	2;4
Kohupiimakreem marjadega	155	196	7.32	12.72	11.80	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	53	0.90	0.49	12.90	
Kalamääre	35	58	5.76	3.73	0.38	2;4
Kokku:	740	41.63	37.72	56.12		

reede, 20.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	300	223	14.00	4.79	31.45	
Ahjupeetõrjand ribad	60	29	0.52	0.46	4.62	
Peedi - küüslaugusalat	60	29	0.99	0.42	5.34	
Valge redis, kaalikas, porrulauk, jöhvikad	50	13	0.54	0.19	2.76	
Jogurtikaste salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	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	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku:	778	35.18	30.65	88.77		

Nädala keskmine:	736	35.38	24.54	91.67
10 päeva keskmine:	742	34.26	26.61	93.44

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.