

Koolilõuna nädalamenüü 23.11.2026 - 27.11.2026

Laagri Kool

esmaspäev, 23.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	153	10.85	8.49	8.41	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Keedetud tatar	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandisalat jõhvikatega	60	32	0.32	0.46	6.00	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, valge redis	50	12	0.57	0.05	2.32	
Jogurtikaste salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	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	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	48	0.97	0.42	11.47	
Kokku:	705	30.82	21.18	96.24		

teisipäev, 24.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Minestrone sealihaga	300	169	13.73	4.52	18.00	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Maasika-jogurtidessert	155	222	3.74	17.66	12.25	2
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	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku:	747	29.98	38.05	69.33		

kolmapäev, 25.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakiliha-köögiviljaroog	300	297	11.45	11.81	36.66	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
Peedisalat köömnetega	60	29	0.96	0.42	5.22	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul värske, tomat	50	13	0.43	0.19	2.49	
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	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	42	0.90	0.35	10.04	
Kokku:	782	31.16	32.25	91.21		

neljapäev, 26.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp	300	147	14.98	13.21	27.58	
Marja- rukkivaht	105	108	1.70	0.36	24.75	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Seemne-pähklisegu	25	144	6.76	11.86	2.92	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	180	6.58	2.34	28.55	1;2;3
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	101	1.65	0.44	23.71	
Kokku:	706	33.17	29.46	109.91		

reede, 27.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kalakaste	150	103	11.65	3.35	6.66	4
Rõstitud kaalikas	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Valge redise salat maitserohelise	60	12	0.63	0.37	2.07	
Peet, kaalikas, porrulauk, rohelised oad	50	16	0.79	0.12	3.40	
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	0.06	0.03	0.53	
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	55	0.60	0.42	11.62	
Lõhemääre	35	89	6.97	6.66	0.45	2;4
Kokku:	770	39.34	28.69	87.56		

Nädala keskmine:	742	32.89	29.93	90.85
10 päeva keskmine:	739	34.14	27.24	91.26

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.