

Koolilõuna nädalamenüü 30.11.2026 - 04.12.2026

Laagri Kool

esmaspäev, 30.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne veisehakklihaga	150	138	12.58	3.04	16.68	
Keedetud kartul	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Peedisalat õunaga, brokoli	60	47	0.58	2.56	5.54	
Värske kurk, kõrvits, porgand, aurutatud rohelised herned	50	17	0.95	0.08	3.26	
Jogurtikaste salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	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	1.12	0.45	12.00	
Kokku:	794	35.13	28.48	101.48		

teisipäev, 1.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	300	167	13.86	6.29	13.66	2
Rõstitud sepiukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
Kakao-kohupiimavaht	155	255	12.08	17.31	11.62	2
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38	
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	48	0.53	0.42	11.92	
Kokku:	775	39.48	34.14	73.00		

kolmapäev, 2.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleemekastmes	150	99	8.18	2.39	10.84	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hiinakapsasalat paprikaga, mais	60	13	0.70	0.38	1.33	
Peet, kaalikas, porrulauk, aurutatud rohelised oad	50	16	0.79	0.12	3.40	
Jogurtikaste salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	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	47	0.97	0.23	9.52	
Kokku:	777	33.31	26.44	98.23		

neljapäev, 3.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene lõhesupp	300	280	18.17	17.83	12.08	2;4
Kõrvitsa-õunavaht	105	203	1.53	17.60	9.91	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	101	1.65	0.44	23.71	
Kalamääre	35	58	5.76	3.73	0.38	2;4
Kokku:	798	33.16	43.64	67.05		

reede, 4.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisiroog kanalihaga	300	344	17.36	3.51	59.80	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
Porgandisalat	60	25	0.30	0.46	4.57	
Peet, hapukapsas, kaalikas, aurutatud rohelised oad	50	15	0.68	0.09	3.33	
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	75	30	0.15	0.27	7.42	
Sealihamääre	20	24	3.36	1.08	0.21	2
Kokku:	789	37.39	24.22	103.97		

Nädala keskmine:	787	35.69	31.38	88.75
10 päeva keskmine:	765	34.29	30.66	89.80

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com
 Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.