

Koolilõuna nädalamenüü 05.01.2026 - 09.01.2026

Laagri Kool

esmaspäev, 5.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	181	6.86	14.08	7.04	1;2
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud riis	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat köömnetega	60	29	0.96	0.42	5.22	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20	1.25	0.16	4.17	
Jogurtikaste salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	790	790	26.73	32.00	102.30	

teisipäev, 6.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp	300	112	13.58	0.38	14.31	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	125	6.74	2.11	20.55	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	720	720	36.01	19.75	102.56	

kolmapäev, 7.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Saidafilee koorekastmes	150	224	13.59	14.93	8.89	1;2;4
Keedetud kartul	60	65	1.60	0.38	14.20	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Porgandi - porrulaugusalat, rohelised oad	60	22	0.69	0.54	4.33	
Peet, mais, valge redis, salatitehede segu	60	27	1.06	0.78	5.79	
Jogurtikaste salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	150	0	0	0	0	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :	764	764	28.50	31.97	95.65	

neljapäev, 8.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	300	163	13.78	6.64	12.65	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjane sepikuvorm	100	195	6.12	3.06	35.95	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	38	1.12	0.15	8.93	
Kokku :	720	720	31.62	23.94	95.62	

reede, 9.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pasta kana-aedviljadega	300	507	27.52	20.18	53.14	1;2
Hiinakapsasalat tilliga	60	16	1.02	0.49	2.07	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	60	34	0.69	1.66	4.50	
Tomatine jogurtikaste	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	780	780	34.72	29.68	95.75	

Nädala keskmine :	755	31.52	27.47	98.38
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.
 Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.