

Koolilõuna nädalamenüü 12.01.2026 - 16.01.2026

Laagri Kool

esmaspäev, 12.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihagulašš	150	131	9.42	6.25	9.20	1;2
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartul	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Porgandisalat, brokoli	60	21	0.57	0.23	4.77	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	60	18	0.81	0.12	3.94	
Jogurtikaste salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	125	0	0	0	0	
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :	726		28.89	23.48	102.02	
teisipäev, 13.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Oasupp veiselihaga	350	254	18.34	7.97	29.49	1;9
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	150	126	7.79	3.16	16.16	1;2
Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	712		36.86	22.66	93.11	
kolmapäev, 14.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisiroog kanalihaga	300	345	17.60	3.63	61.06	
Peedisalat, rohelsed oad	60	26	0.96	0.12	5.22	
Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais	60	25	0.86	0.21	5.32	
Jogurtikaste salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Maitsevesi	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :	775		27.84	26.01	111.84	
neljapäev, 15.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene lõhesupp	300	269	16.56	17.59	12.26	2;4
Maasikatarretis	150	109	3.44	0.03	23.44	
Vahukoor	30	101	0.75	10.50	0.90	2
Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	704		27.35	34.50	72.82	
reede, 16.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni - köögiviljaraquu	300	197	14.41	1.76	32.30	
Rõstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
Kaalika - õunasalat	60	30	0.45	0.18	7.25	
Jääsalat, mais, redis, porru	60	23	1.07	0.22	4.76	
Jogurtikaste salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
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	48	1.27	0.38	11.10	
Kokku :	701		27.34	25.72	94.39	

Nädala keskmine :	723	29.66	26.47	94.84
10 päeva keskmine :	739	30.59	26.97	96.61

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.