

Koolilõuna nädalamenüü 19.01.2026 - 23.01.2026

Laagri Kool

esmaspäev, 19.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kanakaste	150	143	10.71	7.03	9.52	1;2
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedi - küüslaugusalat,porgand	60	29	0.99	0.42	5.34	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes	60	23	1.40	0.20	4.62	
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	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Puuvilja ja köögiviljas snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :	719		27.12	24.15	101.56	

teisipäev, 20.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hapukapsasupp sealihaga	300	130	12.07	3.47	13.37	1
Kohupiima-õunakreem	130	303	4.82	7.62	55.30	1
Rõstitud kaerahelbed	30	27	1.50	1.25	2.40	2
Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	744		27.16	21.44	114.44	

kolmapäev, 21.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid veisehakklihaga	300	405	19.96	5.72	67.23	1
Porgandi - jääkapsasalat	60	35	0.60	2.30	3.61	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	60	20	0.88	0.17	4.03	
Jogurtikaste salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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 :	790		28.85	25.89	112.84	

neljapäev, 22.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsa-läätsesupp	300	195	9.88	6.76	25.04	2
Kamavaht	100	93	2.73	0.51	20.00	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid	150	51	1.20	0.22	12.15	
Kokku :	733		28.89	19.21	112.17	

reede, 23.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala pikkpoiss	60	128	10.05	7.43	5.49	1;11;3;4
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Keedetud kartul	60	65	1.60	0.38	14.20	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Valge redise - hapukooresalat,rohelised herved	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Hiinakapsas, marineeritud sibul, mais, porgand	60	41	1.00	1.75	5.68	
Jogurti-ürdikaste salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	0	0	0	0	
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	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	718		24.84	33.43	84.03	

Nädala keskmine :	741	27.37	24.82	105.01
10 päeva keskmine :	732	28.52	25.65	99.93

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 piimatooted nädalas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.