

Koolilõuna nädalamenüü 26.01.2026 - 30.01.2026

Laagri Kool

	esmaspäev, 26.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognese		150	105	9.72	2.95	10.31	
Keedetud riis		60	40	1.37	0.52	7.36	1
Keedetud kartulid		60	62	1.60	0.08	14.20	
Kapsasalat paprikaga		60	15	0.67	0.13	3.39	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad		60	19	0.75	0.24	4.20	
Jogurtikaste salatitele		15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu		15	82	3.42	6.56	3.72	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	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :		734	28.64	25.48	101.52		

	teisipäev, 27.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-köögiviljasupp		300	190	9.38	11.50	13.65	
Piimapuding		150	123	4.07	3.38	19.12	2
Marja toormoos		20	7	0.18	0.03	1.25	
Seemne-pähklisegu		20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib		80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid		150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		710	25.54	27.11	92.57		

	kolmapäev, 28.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiharisoto		300	337	16.11	5.48	56.56	
Hapukapsa - peedisalat,porgand		60	19	0.74	0.42	3.06	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits		60	17	0.70	0.10	3.74	
Jogurtikaste salatitele		10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu		10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi		150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted		Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib		40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid		150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		733	25.80	19.00	118.02		

	neljapäev, 29.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalasupp tomatiga		300	127	16.28	1.95	11.53	4
Marjatarretis		150	124	2.88	0.03	26.86	
Vahukoore		30	101	0.75	10.50	0.90	2
Seemne-pähklisegu		15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib		80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid		150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		719	30.99	22.49	97.81		

	reede, 30.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis		150	60	9.91	0.26	5.36	
Ahjukartulid ürtidega		60	65	1.60	0.38	14.20	
Keedetud riis		60	77	1.51	0.53	16.38	
Porgandisalat õunaga		60	25	0.45	0.53	5.33	
Redis, kurk, peet, mais		60	25	0.93	0.18	5.25	
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	0.08	0.03	0.64	
Pria piimatooted		Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib		80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja snäkid		150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :		775	28.83	26.50	109.33		

Nädala keskmine :	734	27.96	24.12	103.85
10 päeva keskmine :	738	27.67	24.47	104.43

Äpsemat 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.
 Pakume kuni 0,25 liitrit piima või piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.