

Koolilõuna nädalamenüü 01.06.2026 - 05.06.2026

Laagri Kool

esmaspäev, 1.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanaguljašš	150	133	10.76	5.52	9.53	1;2
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kaalikasalat	60	28	0.57	0.17	6.86	
Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet	60	18	0.81	0.14	3.87	
Jogurtikaste ürtidega	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Maitsevesi	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	726	28.02	25.07	99.90		

teisipäev, 2.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihasupp	300	198	8.83	11.62	14.44	
Leivavaht	100	141	2.26	0.58	29.84	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	202	5.89	2.35	37.27	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :	731	25.24	25.70	97.77		

kolmapäev, 3.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kanapasta	300	428	20.46	13.77	53.87	1;2
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	60	11	0.67	0.35	0.89	
Redis, porgand, peet, mais, lillkapsas	60	28	1.30	0.21	5.74	
Jogurtikaste ürtidega	9	51	0.10	5.48	0.19	10;2
Seemnesegu	3	17	0.80	1.39	0.37	11
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.74	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	767	33.28	26.41	99.64		

neljapäev, 4.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalasuup sulajuustuga	300	276	21.60	16.74	10.07	2;4
Kohupiimakreem marjadega	150	211	7.17	11.66	18.28	2
Pria Piimatooted	Kuni 250	57	2.70	4.74	1.17	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	202	5.89	2.35	37.27	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	796	37.88	35.91	78.71		

reede, 5.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	300	223	14.00	4.79	31.45	
Peedi - küüslaugusalat	60	29	0.99	0.42	5.34	
Redis, kaalikas, jõhvikad	60	15	0.66	0.22	3.32	
Külm jogurti-sinepikaste	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Maitsevesi	150	0	0	0	0	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	202	5.89	2.35	37.27	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	744	28.70	27.07	96.80		

Nädala keskmine :	753	30.62	28.03	94.56
10 päeva keskmine :				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.cc

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.