

Koolilõuna nädalamenüü 09.03.2026 - 13.03.2026

Laagri Kool

	esmaspäev, 9.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne veisehakklihaga		150	142	11.73	3.83	16.16	
Keedetud riis		60	77	1.51	0.53	16.38	
Keedetud kartulid		60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat ,brokoli		60	47	0.58	2.56	5.54	
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes		60	22	1.22	0.16	4.72	
Jogurtikaste salatitele		5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu		5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi		125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted		125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib		50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud		150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		727		29.05	18.63	114.84	

	teisipäev, 10.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsa-köögiviljasupp kanalihaga		300	167	14.03	6.37	14.54	2
Kama-kohupiimavaht		150	257	11.47	16.90	13.80	2
Marjakaste		20	8	0.15	0.04	1.38	
Leivatoodete valik sh rukkileib		30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud		150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		788		39.35	37.40	74.51	

	kolmapäev, 11.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleemekastmes		150	95	8.18	2.41	10.47	
Kartulipuder		60	47	1.33	0.60	9.20	2
Keedetud tatar		60	71	2.50	0.72	13.92	
Hiinakapsasalat tilliga,mais		60	16	1.02	0.49	2.07	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad		60	19	0.94	0.15	4.14	
Jogurtikaste salatitele		15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu		10	55	2.28	4.37	2.48	11
Pria piimatooted	Kuni 250						2
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2	
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	58	1.58	0.38	13.42		
	Kokku :	706	25.64	21.10	106.33		

	neljapäev, 12.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene lõhesupp		300	269	16.56	17.59	12.26	2;4
Sepiku - õunavorm		100	203	5.50	4.18	36.43	1;2;3
Piim, R 2,5%		50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib		40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud		150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		770		30.91	29.35	98.11	

	reede, 13.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid kanahakklihaga		300	439	17.78	10.34	67.58	1
Külm jogurtikaste		30	16	0.97	0.74	1.33	2
Porgandisalat pirniga		60	25	0.44	0.53	5.32	
Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas		60	19	0.62	0.21	4.34	
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		40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud		150	48	0.52	0.42	11.92	
		Kokku :	750	25.74	19.57	120.11	

Nädala keskmine :	748	30.14	25.21	102.78
10 päeva keskmine :	739	30.19	25.07	100.60

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.