

Koolilõuna nädalamenüü 23.03.2026 - 27.03.2026

Laagri Kool

	esmaspäev, 23.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognese kaste		150	105	9.72	2.95	10.31	
Keedetud tatar		60	40	1.37	0.52	7.36	1
Keedetud riis		60	77	1.51	0.53	16.38	
Peedisalat, kaalikas		60	26	0.96	0.12	5.22	
Salatilehtede segu, kõrvits, hernes, jõhvikas		60	21	1.17	0.79	4.64	
Jogurtikaste salatitele		15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu		15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi		125	2	0.09	0.12	0.59	
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	43	1.12	0.45	10.65	9
Kokku :		721		28.34	27.16	96.58	

	teisipäev, 24.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp valgete ubadega		300	127	14.99	0.42	17.38	
Piimapuding		150	123	4.07	3.38	19.12	2
Marja toormoos		20	7	0.18	0.03	1.25	
Leivatoodete valik sh rukkileib		95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud		150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		724		33.98	18.88	106.29	

	kolmapäev, 25.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiharisoto		300	337	16.11	5.48	56.56	
Külm jogurtikaste		30	16	0.97	0.74	1.33	2
Rõstitud punane peet ürtidega		60	34	1.15	0.44	6.26	
Valge redise - porgandisalat		60	16	0.60	0.16	3.76	
Seemnesegu		10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi		150	4	0.11	0.01	0.63	
Pria piimatooted		Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib		40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja segu		150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :		728		26.33	19.01	114.81	

	neljapäev, 26.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp		300	112	14.84	0.89	11.80	4
Kohupiima-õunakreem		120	296	5.43	6.46	53.20	1;2
Rõstitud kaerahelbed		20	44	1.51	1.25	6.62	2
Seemne-pähklisegu		20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib		40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud		150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		734		30.79	19.60	110.16	

	reede, 27.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis		150	60	9.91	0.26	5.36	
Keedetud kartulid		60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar		60	71	2.50	0.72	13.92	
Hiinakapsasalat maisiga, herned		60	22	1.11	0.53	3.56	
Peet, porgand, jõhvikas, sibul		60	22	0.70	0.22	4.73	
Jogurtikaste salatitele		17	95	0.19	10.36	0.36	10;2
Seemnesegu		17	93	3.88	7.43	4.22	11
Maitsevesi		150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted		Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib		60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud		150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		722		29.16	22.27	106.06	

Nädala keskmine :	726	29.72	21.38	106.78
10 päeva keskmine :	727	28.34	24.34	101.48

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.