

Koolilõuna nädalamenüü 30.03.2026 - 02.04.2026

Laagri Kool

esmaspäev, 30.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	161	10.33	10.70	6.38	1;2
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hiiinakapsasalat tilliga,mais	60	16	1.02	0.49	2.07	
Porgand, peet, hernes, porru	60	26	1.47	0.21	5.18	
Jogurtikaste salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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	40	13	0.36	0.11	3.06	
Kokku :	741		29.66	25.71	99.98	

teisipäev, 31.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp kanaga	300	163	14.07	6.38	13.49	2
Ouna - odravaht	100	104	1.38	0.45	23.96	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	746		32.79	21.42	107.16	

kolmapäev, 1.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapasta	300	359	21.36	6.34	54.33	1;4
Ahjuorgandi ribad	60	30	0.83	0.61	6.26	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, redis	60	14	0.89	0.11	2.86	
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	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	791		32.45	25.26	111.69	

neljapäev, 2.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ukraina Borš sealihaga	300	141	12.82	4.36	13.12	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Lihavõttepasha	150	235	9.51	8.01	30.62	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	746		32.92	23.98	99.65	

Nädala keskmine :	756	31.96	24.09	104.62
10 päeva keskmine :	741	30.84	22.74	105.70

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.