

Koolilõuna nädalamenüü 03.11.2025 - 07.11.2025

Laagri Kool

esmaspäev, 3.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	159	10.89	8.56	9.92	1;2
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hapukapsasalat sibulaga,mais	60	37	0.61	1.34	5.73	
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas, kurk	60	12	0.69	0.14	2.37	
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	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	780	780	27.72	23.39	117.10	

teisipäev, 4.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp kalkunilihaga	300	167	12.73	7.56	13.30	2
Kakaopuding	150	133	4.61	3.95	18.94	2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :	724	724	32.78	24.37	93.85	

kolmapäev, 5.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	89	10.31	3.60	3.53	1;2;3
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Valge redise salat maitserohelisega,rohelised oad	60	23	0.61	1.57	2.08	
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	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	715	715	26.71	24.49	99.69	

neljapäev, 6.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	300	189	15.64	9.68	10.22	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marja-jogurtidessert müsliga	150	244	8.06	11.60	26.83	1;2;6
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :	768	768	33.40	34.46	81.74	

reede, 7.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha - riisiroog köögiviljadega	300	332	15.92	6.28	54.21	
Peedisalat köömnega	60	38	1.05	1.45	5.30	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	60	24	0.92	0.21	5.18	
Jogurtikaste salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	726	726	27.11	23.02	107.71	

Nädala keskmine :	743	29.54	25.95	100.02
10 päeva keskmine :				

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