

Koolilõuna nädalamenüü 24.11.2025 - 28.11.2025

Laagri Kool

esmaspäev, 24.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	154	10.91	8.52	8.72	1;2
Keedetud riis	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandisalat jõhvikatega,lillkapsas	60	44	0.52	2.95	4.64	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	60	15	0.75	0.10	3.03	
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	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	725		27.61	23.06	104.56	

teisipäev, 25.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Minestroone sealihaga	300	169	13.82	4.57	18.51	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Keefiri-maasikatarretis	150	80	5.61	2.67	8.55	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Leivatoodete valik sh rukkileib	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :	713		33.67	25.70	88.23	

kolmapäev, 26.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakkliha-köögiviljaroog	300	297	11.63	11.90	37.60	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
Peedisalat köömnetega	60	38	1.05	1.45	5.30	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	60	8	0.32	0.09	1.52	
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	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	731		22.81	29.10	98.25	

neljapäev, 27.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp kikerhernestega	300	277	23.20	10.94	20.86	
Marja- rukkivaht	100	88	1.70	0.36	19.76	1
Piim, R 2.5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :	705		35.47	21.35	92.47	

reede, 28.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kalakaste	150	89	12.39	1.46	6.97	4
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Valge redise salat maitserohelise	60	23	0.61	1.57	2.08	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad	60	19	0.94	0.15	4.14	
Jogurtikaste salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Maitsevesi	150	3	0.08	0.03	0.64	
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	751		28.93	28.13	100.02	

Nädala keskmine :	725	29.7	25.47	96.71
10 päeva keskmine :	738	31.02	25.45	98.66

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.