

Koolilõuna nädalamenüü 06.10.2025 - 10.10.2025

Laagri Kool

esmaspäev, 6.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihagulašš	150	131	9.42	6.25	9.20	1;2
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartul	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Porgandisalat, brokoli	60	21	0.57	0.23	4.77	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	60	18	0.81	0.12	3.94	
Jogurtikaste salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :	725		28.89	23.48	102.02	

teisipäev, 7.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Oasupp veiselihaga	350	254	18.34	7.97	29.49	1;9
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	150	157	7.38	2.94	25.08	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	714		35.63	22.10	96.71	

kolmapäev, 8.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisiroog kanalihaga	300	345	17.60	3.63	61.06	
Peedisalat, rohised oad	60	26	0.96	0.12	5.22	
Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais	60	25	0.86	0.21	5.32	
Jogurtikaste salatitele	20	111	0.23	12.18	0.42	10;2
Maitsevesi	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :	774		27.84	26.01	111.84	

neljapäev, 9.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene lõhesupp	300	269	16.56	17.59	12.26	2;4
Marjakissell	150	118	3.41	0.02	25.20	
Vahukoor	30	101	0.75	10.50	0.90	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	712		27.32	34.49	74.58	

reede, 10.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni - köögiviljaragu	300	197	14.41	1.76	32.30	
Rõstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
Kaalika - õunasalat	60	23	0.45	0.18	5.48	
Jääsalat, mais, redis, suvikõrvits	60	22	0.98	0.19	4.56	
Jogurtikaste salatitele	20	111	0.23	12.18	0.42	10;2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	57	1.27	0.75	12.82	
Kokku :	701		27.25	26.06	94.14	

Nädala keskmine :	725	29.39	26.43	95.86
10 päeva keskmine :				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.cor
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.
 Pakume kuni 0.25 liitrit Pria piima või piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.