

## Koolilõuna nädalamenüü 13.10.2025 - 17.10.2025

### Laagri Kool

| esmaspäev, 13.oktoober                   | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Koorene kanakaste                        | 150      | 143  | 10.71    | 7.03     | 9.52          | 1;2       |
| Keedetud riis                            | 60       | 77   | 1.51     | 0.53     | 16.38         |           |
| Keedetud kartulid                        | 60       | 62   | 1.60     | 0.08     | 14.20         |           |
| Peedi - küüslaugusalat, porgand          | 60       | 36   | 0.95     | 1.32     | 5.17          |           |
| Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes | 60       | 23   | 1.40     | 0.20     | 4.62          |           |
| Jogurtikaste salatitele                  | 10       | 56   | 0.11     | 6.09     | 0.21          | 10;2      |
| Maitsevesi                               | 125      | 30   | 0.02     | 0.02     | 7.19          |           |
| Pria piimatooted                         | 125      | 68   | 4.05     | 3.28     | 5.71          | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib          | 35       | 101  | 2.87     | 1.18     | 18.63         | 1;11;2    |
| Puuvilja ja köögivilja ampsud            | 150      | 45   | 0.75     | 0.34     | 11.02         |           |
| Kokku :                                  | 726      |      | 27.08    | 25.05    | 101.39        |           |

| teisipäev, 14.oktoober          | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Hapukapsasupp sealihaga         | 300      | 130  | 12.07    | 3.47     | 13.37         | 1         |
| Õuna-kohupiimakreem             | 120      | 303  | 4.82     | 7.62     | 55.30         | 1         |
| Rõstitud kaerahelbed            | 10       | 84   | 3.62     | 6.82     | 3.03          | 11;6      |
| Leivatoodete valik sh rukkileib | 50       | 144  | 4.10     | 1.68     | 26.62         | 1;11;2    |
| Puuvilja ja köögivilja ampsud   | 150      | 57   | 1.05     | 0.60     | 13.72         |           |
| Kokku :                         | 744      |      | 27.16    | 21.44    | 114.44        |           |

| kolmapäev, 15.oktoober            | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-----------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Makaronid veisehakklihaga         | 300      | 405  | 19.96    | 5.72     | 67.23         | 1         |
| Porgandi - jääkapsasalat          | 60       | 35   | 0.60     | 2.30     | 3.61          |           |
| Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas | 60       | 20   | 0.88     | 0.17     | 4.03          |           |
| Jogurtikaste salatitele           | 15       | 84   | 0.17     | 9.13     | 0.32          | 10;2      |
| Maitsevesi                        | 150      | 3    | 0.10     | 0.14     | 0.71          |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib   | 30       | 86   | 2.46     | 1.01     | 15.97         | 1;11;2    |
| Puuvilja ja köögivilja ampsud     | 150      | 53   | 0.54     | 0.46     | 12.93         |           |
| Kokku :                           | 789      |      | 28.85    | 25.88    | 112.84        |           |

| neljapäev, 16.oktoober          | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Kõrvitsa-läätsesupp             | 300      | 195  | 9.88     | 6.76     | 25.04         | 2         |
| Kamavaht                        | 100      | 140  | 2.64     | 0.51     | 31.64         | 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      | 40   | 0.98     | 0.52     | 8.62          |           |
| Kokku :                         | 711      |      | 26.94    | 18.84    | 109.63        |           |

| reede, 17.oktoober                           | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|----------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Kala pikkpoiss                               | 60       | 128  | 10.05    | 7.43     | 5.49          | 1;11;3;4  |
| Valge kaste maitserohelisega                 | 100      | 114  | 1.69     | 9.60     | 5.30          | 1;2       |
| Keedetud kartul                              | 60       | 65   | 1.60     | 0.38     | 14.20         |           |
| Keedetud riis                                | 60       | 77   | 1.51     | 0.53     | 16.38         |           |
| Valge redise - hapukooresalat, rohelised oad | 60       | 27   | 0.78     | 1.86     | 2.17          | 2         |
| Hinakapsas, kurk, mais, peet                 | 60       | 26   | 1.02     | 0.21     | 5.20          |           |
| Jogurtikaste salatitele                      | 15       | 84   | 0.17     | 9.13     | 0.32          | 10;2      |
| Leivatoodete valik sh rukkileib              | 20       | 57   | 1.64     | 0.67     | 10.65         | 1;11;2    |
| Puuvilja ja köögivilja snäkid                | 150      | 53   | 0.90     | 0.50     | 12.90         |           |
| Kokku :                                      | 785      |      | 27.20    | 39.30    | 86.15         |           |

|                     |     |       |       |        |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine :   | 751 | 27.45 | 26.1  | 104.89 |
| 10 päeva keskmine : | 738 | 28.42 | 26.27 | 100.38 |

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.cor](mailto: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.