

Koolilõuna nädalamenüü 27.10.2025 - 31.10.2025

Teemapäevad: Itaalia päevad

Laagri Kool

esmaspäev, 27.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Spezzatino di tacchino al latte - Koorene kalkunihautis	150	134	9.71	7.21	8.08	1;2
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Peedisalat sõstraga, brokkoli	60	36	0.93	1.35	5.25	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	60	30	0.59	1.63	3.63	
Oliivid	5	17	0.11	1.79	0.29	
Oli - basiilikukaste	5	34	0.03	3.76	0.07	
Jogurtikaste salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Maitsevesi	125	2	0.09	0.12	0.59	
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	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	768		28.11	32.91	94.34	

teisipäev, 28.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Zuppa di polpette con spinaci e couscous - Itaaliapärase hakklihasupp	300	228	17.83	10.40	15.89	1;2;3
Maasika panna cotta	150	274	7.08	24.03	7.56	2
Sokolaadikaste	30	27	0.89	0.76	4.15	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	40	0.98	0.52	8.62	
Kokku :	740		32.48	41.59	59.54	

kolmapäev, 29.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pollo alla panna e erbe - Kanakintsuliha koorekastmes ürtidega	150	193	16.92	12.02	4.28	1;2
Keedetud riis	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	60	19	1.17	0.14	3.98	
Oliivid	5	17	0.11	1.79	0.29	
Jogurtikaste salatitele	5	28	0.06	3.04	0.11	10;2
Maitsevesi	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :	724		29.73	29.76	88.94	

neljapäev, 30.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Zuppa di lenticchie all'italiana - Itaaliapärase kruubisupp sealihaga	300	158	14.34	3.48	19.34	1;9
Torta di Mele- Itaalia õunamaius	120	360	6.27	18.11	43.04	1;2;3
Seemne-pähklisegu	5	28	1.21	2.27	1.01	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Puuvilja ja köögivilja ampsud	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	773		27.75	26.60	109.07	

reede, 31.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Saida alla crema di spinaci – Saida spinati - koorekaste	180	211	15.69	13.51	6.93	1;2;4
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Kaalikasalat, suvikõrvits	60	19	0.57	0.17	4.54	
Jääsalat, porgand, mais, porru	60	26	1.07	0.27	5.38	
Oliivid	5	17	0.11	1.79	0.29	
Jogurtikaste salatitele	5	28	0.06	3.04	0.11	10;2
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	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	800		30.63	32.65	99.02	

Nädala keskmine :	761	29.74	32.7	90.18
10 päeva keskmine :	756	28.60	29.40	97.54

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.