

Koolilõuna nädalamenüü 01.09.2025 - 05.09.2025

Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 1.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	168	10.22	9.91	9.74	2
Aurutatud brokoli	50	17	1.68	0.19	2.94	
Keedetud makaronid	50	71	2.08	0.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsasalat värske kurgiga	50	22	0.53	1.35	2.47	
Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	50	12	0.50	0.16	2.78	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Tee (ilma suhkruta)	0	0	0	0	0	
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	200	74	1.20	0.76	17.60	
	Kokku :	712	27.69	29.99	88.01	
Köögivilja-kikerherne pajaroog (vegan)	150	85	5.35	1.48	12.73	

teisipäev, 2.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid	50	126	13.65	7.69	0.73	
Tomatikaste	100	33	1.36	0.66	5.86	
Aurutatud mais	50	52	1.59	0.41	10.87	
Kartulipuder	50	50	1.37	0.45	10.50	2
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Valge redise - hapukooresalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Kapsas, marineeritud sibul, porgand, peet	50	27	0.59	1.37	3.51	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Tee (ilma suhkruta)	0	0	0	0	0	
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja kirsstomati snäkid	200	46	1.30	0.31	9.90	
	Kokku :	716	31.92	29.96	83.18	
Köögivilja - läätseguiljašš	150	155	9.52	1.53	23.15	

kolmapäev, 3.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss munaga	50	78	8.72	3.38	2.86	1;2;3
Hapukoore - mädarõikakaste	100	53	1.03	2.85	6.05	1;2
Röstitud juurseller	50	21	0.99	0.41	4.24	9
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Jääsalat, porgand, porru kaalikas	50	13	0.64	0.16	2.81	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Tee (ilma suhkruta)	0	0	0	0	0	
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	200	64	1.30	0.56	15.30	
	Kokku :	720	29.32	30.58	87.84	
Köögiviljahautis	250	229	7.12	9.68	28.14	2

neljapäev, 4.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - nuudlisupp	280	215	16.68	0.91	34.93	1;9
Maasikakreem riisiga	120	225	2.16	11.21	28.22	2
Marja toormoos	30	19	0.16	0.02	4.51	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Tee (ilma suhkruta)	0	0	0	0	0	
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Pähklid ja rosinad näksimiseks	15	66	2.08	3.49	7.06	6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	200	67	0.90	0.60	16.60	
	Kokku :	749	28.59	20.66	113.71	
Köögiviljasupp kikerhernestega	280	127	5.71	2.23	19.63	

reede, 5.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud lõhefilee	50	132	12.62	9.11	0.03	
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Aurutatud lillkapsas	50	12	0.88	0.11	2.53	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	54	1.33	0.32	11.83	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Peet, hapukapsas, porru, oad	50	15	0.80	0.11	2.94	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Tee (ilma suhkruta)	0	0	0	0	0	
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
	Kokku :	775	29.93	37.58	83.84	
Läätse ja aedviljakarri	150	260	13.35	11.18	30.53	

Nädala keskmine :	735	29.49	29.75	91.32
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.