

Koolilõuna nädalamenüü 02.02.2026 - 06.02.2026

Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 2.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	132	9.11	7.70	7.04	1;2
Aurutatud brokoli	50	17	1.68	0.19	2.94	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat sõstraga	50	30	0.77	1.12	4.37	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	50	25	0.49	1.36	3.02	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10;2
Seemnesegu	28	154	6.38	12.24	6.95	11
Maitsevesi	0	0	0	0	0	
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
Oun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	710	28.75	29.29	88.72	
Kikerhermekaste seentega	150	166	6.69	6.78	16.89	2

teisipäev, 3.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud kalkunikintsuliha ürdimarinaadis	50	137	13.93	8.67	0.66	
Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
Aurutatud mais	50	52	1.59	0.41	10.87	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Keedetud rohelised läätsed	50	79	5.42	0.38	11.78	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas	50	15	0.51	0.18	3.61	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Maitsevesi	0	0	0	0	0	
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
Apelsin ja varsselleri snäkid	200	59	2.20	0.30	13.80	9
	Kokku :	731	35.40	28.18	85.55	
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	150	49	1.70	1.01	9.81	

kolmapäev, 4.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakklihaast pikkpoiss	50	116	8.26	6.77	5.40	1;3
Tomatikaste	100	30	0.99	0.74	5.13	
Röstitud punane peet ürtidega	50	28	0.96	0.37	5.22	
Keedetud makaronid	50	71	2.08	0.47	14.30	1
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Hiinakapsasalat maisiga	50	19	0.92	0.44	2.96	
Kaalikas, kurk, hemes, redis	50	16	0.98	0.11	3.31	
Kastmevalik salatitele	9	51	0.10	5.48	0.19	10;2
Seemnesegu	17	93	3.88	7.43	4.22	11
Maitsevesi	0	0	0	0	0	
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
Oun ja porgandi snäkid	200	74	1.20	0.76	17.60	
	Kokku :	716	27.14	27.30	93.66	
Tomatine pastaroog brokoliga	250	424	16.05	12.77	61.14	1;2

neljapäev, 5.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rassolnik sealihaga	280	169	12.73	4.32	20.77	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjatarretis	120	99	2.30	0.02	21.48	
Vahukoor	15	51	0.38	5.25	0.45	2
Pähklisegu	25	145	6.12	12.13	4.21	6;8
Maitsevesi	0	0	0	0	0	
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 valge kapsa snäkid	200	66	1.50	0.60	16.00	
	Kokku :	725	30.10	30.61	85.31	
Tomati - roheline läätseupp	280	246	15.34	1.30	40.43	

reede, 6.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Räimevormiroog	50	59	5.92	2.60	2.99	1;2;3;4
Piimakaste	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	17	0.60	0.32	3.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	54	1.33	0.32	11.83	
Keedetud kurkumiris	50	64	1.26	0.44	13.65	
Kaalikasalat	50	24	0.48	0.14	5.72	
Jääsalat, porgand, mais, porru	50	22	0.89	0.22	4.49	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	30	165	6.84	13.12	7.45	11
Maitsevesi	0	0	0	0	0	
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
Oun ja redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
	Kokku :	705	26.61	26.96	94.52	
Aedviljakarri ubadega	150	157	6.27	7.19	19.06	2

Nädala keskmine :	717	29.6	28.47	89.55
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.

Kool

Koolisöökla juhataja