

Koolilõuna nädalamenüü 02.03.2026 - 06.03.2026

Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 2.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	154	10.91	8.52	8.72	1;2
Aurutatud liilkapsas	50	12	0.88	0.11	2.53	
Keedetud makaronid	50	71	2.08	0.47	14.30	1
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Peedisalat köömnetega	50	24	0.80	0.35	4.35	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	50	6	0.26	0.07	1.27	
Kastmevalik salatitele	6	34	0.07	3.65	0.13	10;2
Seemnesegu	21	115	4.79	9.18	5.21	11
Maitsevesi	0	0	0	0	0	
Tee (ilma suhkruta)	0	0	0	0	0	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
Kokku :	705	29.55	28.41	87.01		
Köögiviljahautis (vegan)	250	285	5.61	16.97	28.10	

teisipäev, 3.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Seapraad mustade ploomidega	50	146	12.54	9.62	2.72	
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Aurutatud mais	50	52	1.59	0.41	10.87	
Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hiinakapsasalat tilliga	50	13	0.85	0.41	1.73	
Porgand, peet, hernes, porru	50	22	1.23	0.18	4.31	
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	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	200	62	1.20	0.50	15.40	
Kokku :	704	29.06	28.47	87.03		
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	113	6.41	1.69	15.89	

kolmapäev, 4.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Idamaine kanakintsuliha	50	44	5.37	1.02	3.52	1;7
Karikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	17	0.60	0.32	3.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Porgandisalat jõhvikatega	50	27	0.43	0.46	5.84	
Hiinakapsas, peet, mais, kaalikas	50	24	0.90	0.20	4.99	
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	73	4.02	3.79	5.73	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 :	712	26.68	26.45	97.32		
Köögivilja -nuudlivokk	250	152	5.58	2.83	27.00	1;7

neljapäev, 5.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Külasupp sealihaga	280	148	11.72	3.28	19.17	1
Mahlane õunakook	80	203	2.27	5.97	35.15	1;2
Pähklisegu	22	127	5.38	10.68	3.71	6;8
Maitsevesi	0	0	0	0	0	
Tee (ilma suhkruta)	0	0	0	0	0	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	200	67	2.20	0.30	15.60	
Kokku :	704	28.05	25.03	95.33		
Itaaliapärane kruubisupp	280	135	6.41	0.72	28.82	1;9

reede, 6.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala pikkpoiss	50	84	10.01	2.92	4.09	1;11;2;3;4
Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
Röstitud juurseller	50	21	0.99	0.42	4.24	9
Keedetud pärl kuskuss	50	74	2.56	0.65	14.58	1
Keedetud kurkumiriis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Valge redise salat maitserohelisega	50	10	0.53	0.31	1.79	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16	0.61	0.12	3.48	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10;2
Seemnesegu	13	71	2.96	5.68	3.23	11
Maitsevesi	0	0	0	0	0	
Tee (ilma suhkruta)	0	0	0	0	0	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
Kokku :	706	28.10	27.75	89.50		
Baklažanihautis mustade ploomidega (Vegan)	150	69	1.61	0.44	16.27	9

Nädala keskmine :	706	28.29	27.22	91.24
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 piimatootet nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.