

Koolilõuna nädalamenüü 04.05.2026 - 08.05.2026

Teemapäevad: Tähed taldrikul

Grupp

4-9 klass

esmaspäev, 4.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne KEVIN ALOE	150	186	9.44	9.82	15.92	
Röstitud juurseller	50	21	0.99	0.42	4.24	9
Keedetud makaronid	50	71	2.08	0.47	14.30	1
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Kapsasalat paprikaga	50	13	0.56	0.11	2.83	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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 porgandi snäkid	200	76	1.40	0.80	18.30	
Kokku :	732	27.42	27.63	99.47		
Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga)	150	79	6.52	1.16	11.14	

teisipäev, 5.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana poolkoib Rasmus ja Robert Laidvee	80	141	21.66	5.67	0.79	10
Tomatikaste	100	30	0.99	0.74	5.13	
Aurutatud rohelised oad	50	14	0.89	0.05	3.36	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Ahjukartulid	50	54	1.33	0.32	11.83	
Peedisalat	50	23	0.78	0.35	4.20	
Porgand, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	50	13	0.77	0.13	2.74	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	11	60	2.51	4.81	2.73	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 :	703	38.36	27.17	80.30		
Aasiapärase kikerhernepada kookospiimaga	150	168	6.63	7.66	17.49	

kolmapäev, 6.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud valge kalafilee RALF KUTTIS	50	78	12.30	3.16	0.05	4
Tar-tar kaste RALF KUTTIS	100	67	1.81	5.05	4.53	2
Ahjuportandi ribad	50	25	0.70	0.51	5.22	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Kartulipuder	50	50	1.37	0.45	10.50	2
Kõrvitsa - kaalikasalat	50	35	0.40	1.08	6.41	
Hiinakapsas, porgand, spinat, kurk	50	10	0.64	0.16	1.84	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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
Banaan ja redise snäkid	200	135	2.20	0.60	31.60	
Kokku :	735	28.47	27.58	97.06		
Köögilvilja - riisiroog kurkumiga	250	293	7.72	2.44	61.34	

neljapäev, 7.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka RALF KUTTIS	300	163	13.78	6.64	12.65	
Hapukoore, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kohupiima - kamavaht HENRIK OJAMAA	130	194	7.56	13.77	10.10	1;2
Pähklisegu	20	116	4.89	9.70	3.07	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
Õun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
Kokku :	744	34.47	39.57	65.74		
Kõrvitsapüreesupp Kaspar Kuusmaa	300	121	2.54	6.24	14.05	2

reede, 8.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Gruusia kanakintsuliha	50	90	6.48	6.58	1.26	2
Karrikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
Aurutatud rohelised herned	50	37	2.73	0.21	7.14	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Kurkumiriis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Porgandisalat õunaga	50	21	0.38	0.44	4.45	
Redis, kurk, peet, mais	50	21	0.78	0.15	4.38	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	18	99	4.10	7.87	4.47	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 valge kapsa snäkid	200	66	1.50	0.60	16.00	
Kokku :	705	28.54	27.09	92.15		
Köögilviljalasanje	250	476	24.87	11.90	69.91	1;2;3

Nädala keskmine :	724	31.45	29.81	86.94
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 piimatooted nädalas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.