

# Koolilõuna nädalamenüü 06.10.2025 - 10.10.2025

## Grupp

4–9 klass

| esmaspäev, 6.oktoober                     | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Sealihaguljašš                            | 150      | 131  | 9.42     | 6.25     | 9.20          | 1,2       |
| Aurutatud brokoli                         | 50       | 17   | 1.68     | 0.19     | 2.94          |           |
| Keedetud tatar                            | 50       | 59   | 2.08     | 0.60     | 11.60         |           |
| Keedetud kartulid                         | 50       | 52   | 1.33     | 0.07     | 11.83         |           |
| Porgandisalat                             | 50       | 17   | 0.48     | 0.19     | 3.97          |           |
| Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba  | 50       | 15   | 0.68     | 0.10     | 3.29          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 13       | 72   | 0.15     | 7.92     | 0.28          | 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    |
| Banaan ja kurgi snäkid                    | 170      | 97   | 1.53     | 0.34     | 22.44         |           |
|                                           | Kokku :  | 700  | 27.38    | 26.65    | 91.66         |           |
| Seenepada                                 | 150      | 90   | 2.94     | 5.79     | 6.90          | 1,2       |

| teisipäev, 7.oktoober                     | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Veisehakkliha-köögivilja pikkpoiss        | 50       | 80   | 9.22     | 3.30     | 3.41          | 1;3       |
| Valge kaste maitserohelise                | 100      | 114  | 1.69     | 9.60     | 5.30          | 1;2       |
| Röstitud rooskapsas                       | 50       | 29   | 1.75     | 1.75     | 2.20          |           |
| Kartulipuder                              | 50       | 50   | 1.37     | 0.45     | 10.50         | 2         |
| Keedetud kurkumiriis                      | 50       | 64   | 1.26     | 0.44     | 13.65         |           |
| Kapsasalat                                | 50       | 24   | 0.50     | 1.60     | 2.40          |           |
| Jääsalat, porgand, redis, kaalikas        | 50       | 12   | 0.51     | 0.12     | 2.69          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 3        | 17   | 0.03     | 1.83     | 0.06          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 18       | 99   | 4.10     | 7.87     | 4.47          | 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                 | 170      | 55   | 1.10     | 0.48     | 13.00         |           |
|                                           | Kokku :  | 700  | 28.14    | 31.87    | 80.07         |           |
| Kuskuss köögiviljadega                    | 250      | 288  | 10.36    | 3.73     | 54.92         | 1         |

| kolmapäev, 8.oktoober                      | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Kana kintsuliha rosmariini ja tomatiga     | 150      | 129  | 17.69    | 3.10     | 8.11          |           |
| Aurutatud rohelised oad                    | 50       | 14   | 0.89     | 0.05     | 3.36          |           |
| Keedetud riis                              | 50       | 64   | 1.26     | 0.44     | 13.65         |           |
| Ahjukartulid ürtidega                      | 50       | 54   | 1.33     | 0.32     | 11.83         |           |
| Peedisalat                                 | 50       | 22   | 0.80     | 0.10     | 4.35          |           |
| Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes | 50       | 20   | 1.04     | 0.16     | 4.25          |           |
| Kastmevalik salatitele                     | 15       | 84   | 0.17     | 9.13     | 0.32          | 10;2      |
| Seemnesegu                                 | 21       | 115  | 4.79     | 9.18     | 5.21          | 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    |
| Pirn ja kõrvitsa snäkid                    | 170      | 53   | 1.02     | 0.42     | 13.09         |           |
|                                            | Kokku :  | 712  | 35.60    | 27.33    | 86.56         |           |
| Lillkapsa - kikerhernekarri                | 150      | 193  | 5.58     | 13.31    | 11.03         | 2         |

| neljapäev, 9.oktoober                     | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Porgandipüreesupp kalkunilihaga           | 280      | 164  | 11.72    | 7.14     | 14.36         | 2         |
| Röstitud sepiukuubikud                    | 15       | 62   | 3.17     | 0.97     | 9.21          | 1;2       |
| Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega | 120      | 125  | 5.91     | 2.36     | 20.06         | 1;2       |
| Pähklisegu                                | 25       | 145  | 6.12     | 12.13    | 4.21          | 6;8       |
| 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 kaalika snäkid                     | 170      | 60   | 1.02     | 0.56     | 14.62         |           |
|                                           | Kokku :  | 713  | 34.55    | 27.59    | 84.85         |           |
| Mehhikopärane oasupp                      | 280      | 139  | 7.58     | 0.70     | 28.72         |           |

| reede, 10.oktoober                        | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Ahjus küpsetatud valge kalafilee          | 50       | 61   | 13.47    | 0.48     | 0.53          | 10;4      |
| Piimakaste                                | 100      | 47   | 2.00     | 1.84     | 5.76          | 1;2       |
| Röstitud punane peet ürtidega             | 50       | 28   | 0.96     | 0.37     | 5.22          |           |
| Keedetud kartulid                         | 50       | 52   | 1.33     | 0.07     | 11.83         |           |
| Keedetud pärl kuskuss                     | 50       | 65   | 2.24     | 0.60     | 12.76         | 1         |
| Kapsa -porgandi salat                     | 50       | 19   | 0.38     | 0.15     | 4.57          |           |
| Jääsalat, mais, redis, suvikõrvits        | 50       | 19   | 0.82     | 0.16     | 3.80          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 15       | 84   | 0.17     | 9.13     | 0.32          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 20       | 110  | 4.56     | 8.74     | 4.97          | 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    |
| Ploom ja porgandi snäkid                  | 170      | 65   | 1.44     | 0.85     | 14.54         |           |
|                                           | Kokku :  | 707  | 33.98    | 26.82    | 86.69         |           |
| Kikerherne-paprikakaste (vegan)           | 150      | 132  | 5.90     | 2.19     | 19.63         |           |

|                     |     |       |       |       |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine :   | 706 | 31.93 | 28.05 | 85.97 |
| 10 päeva keskmine : |     |       |       |       |

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto: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.