

Koolilõuna nädalamenüü 09.02.2026 - 13.02.2026

Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 9.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	159	10.89	8.56	9.92	1;2
Aurutatud mais	50	52	1.59	0.41	10.87	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hapukapsasalat sibulaga	50	15	0.54	0.38	2.48	
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas, kurk	50	10	0.57	0.11	1.98	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	200	138	2.20	0.70	32.00	
Kokku :	739	27.19	27.10	100.36		
Tatra - köögiviljasegadiik (vegan)	250	267	9.08	3.76	51.47	

teisipäev, 10.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	89	10.31	3.60	3.53	1;2;3
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Aurutatud liilkapsas	50	12	0.88	0.11	2.53	
Kartulipuder	50	50	1.37	0.45	10.50	2
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Koorene porgandisalat	50	19	0.72	0.41	3.50	2
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
Kastmevalik salatitele	4	22	0.05	2.44	0.08	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	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 punasekapsa snäkid	200	66	1.80	0.56	15.30	
Kokku :	717	30.82	31.44	82.73		
Spinatirisoto	250	336	16.55	10.36	44.90	2

kolmapäev, 11.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ungari kanaroog	150	84	10.40	1.06	8.74	
Aurutatud rohelistes oad	50	14	0.89	0.05	3.36	
Keedetud makaronid	50	71	2.08	0.47	14.30	1
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Valge redise salat maitserohelisega	50	10	0.53	0.31	1.79	
Porgand, peet, hernes, porru	50	22	1.23	0.18	4.31	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	24	132	5.47	10.49	5.96	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
Pirn ja kaalika snäkid	200	73	1.40	0.70	17.90	
Kokku :	709	29.94	27.13	92.01		
Porgandikottlet	50	77	2.28	2.75	11.32	1;2;3

neljapäev, 12.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalaseljanka	280	177	14.59	9.03	9.54	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kohupiima - kamavaht	120	212	10.54	9.35	20.52	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pähklisegu	20	116	4.89	9.70	3.37	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
Õun ja nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
Kokku :	771	37.97	36.96	72.98		
Brokolipüreesupp	280	195	7.86	9.23	19.06	2
Rõstitud sepikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1

reed, 13.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Seapraad praeleemestmes	150	224	18.65	14.38	5.16	
Rõstitud juurseller	50	21	0.99	0.42	4.24	9
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Peedisalat köömnetega	50	24	0.80	0.35	4.35	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	50	20	0.76	0.17	4.31	
Kastmevalik salatitele	9	51	0.10	5.48	0.19	10;2
Seemnesegu	6	33	1.37	2.62	1.49	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
Pirn ja valge kapsa snäkid	200	66	1.50	0.60	16.00	
Kokku :	709	33.27	28.82	82.90		
Kartuli - liilkapsavorm	250	270	12.86	13.64	25.69	1;2

Nädala keskmine :	729	31.84	30.29	86.2
10 päeva keskmine :	723	30.72	29.38	87.88

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