

Koolilõuna nädalamenüü 09.03.2026 - 13.03.2026

Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 9.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne veisehakklihaga	150	142	11.73	3.83	16.16	
Aurutatud brokoli	50	17	1.68	0.19	2.94	
Keedetud makaronid	50	71	2.08	0.47	14.30	1
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Peedisalat õunaga	50	39	0.48	2.14	4.62	
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes	50	18	1.01	0.14	3.94	
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
Pirn ja kurgi snäkid	200	53	1.00	0.50	12.70	
	Kokku :	708	28.40	26.46	93.06	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	166	9.06	5.87	19.56	2

teisipäev, 10.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha tomatites kastmes	150	133	16.35	5.38	5.31	
Rõstitud juurseller	50	21	0.99	0.42	4.24	9
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kaalikasalat	50	24	0.48	0.14	5.72	
Jääsalat, porgand, redis, jõhvikad	50	12	0.44	0.18	2.62	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	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	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 valge kapsa snäkid	200	64	1.30	0.56	15.30	
	Kokku :	707	32.68	28.56	84.91	
Aedviljahautis ubadega	150	90	2.59	4.91	11.16	

kolmapäev, 11.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sidruni-kuüslaugu tiivad	80	173	20.58	10.02	0.28	
Karrikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
Aurutatud mais	50	52	1.59	0.41	10.87	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Hiinakapsasalat paprikaga	50	13	0.73	0.39	1.96	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad	50	16	0.79	0.12	3.45	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	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
Apelsin ja porgandi snäkid	200	77	2.10	0.50	17.90	
	Kokku :	706	39.01	22.77	89.60	
Lillkapsa-läätseorsoto	250	321	13.12	4.25	57.03	1

neljapäev, 12.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lihtne kalasupp munaga	280	146	15.15	5.12	10.04	3;4
Kõrvitsa-õunakreem	120	207	3.58	8.55	29.08	2
Pähklisegu	10	58	2.45	4.85	1.68	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
Banaan ja redise snäkid	200	135	2.20	0.60	31.60	
	Kokku :	704	29.86	23.92	94.10	
Köögiviljasupp valgete ubadega	280	124	6.44	0.51	26.38	

reede, 13.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapilaff	250	300	15.22	2.22	54.69	
Ahjuporgandi ribad	50	25	0.70	0.51	5.22	
Porgandisalat pirniga	50	21	0.37	0.44	4.43	
Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	50	15	0.60	0.15	3.22	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	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	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
	Kokku :	708	26.43	23.87	101.22	
Aedviljapaella	250	242	6.39	2.83	48.95	

Nädala keskmine :	707	31.28	25.12	92.58
10 päeva keskmine :	707	29.79	26.17	91.91

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt:

tootearendus@balticrest.com

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatootet nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja