

Koolilõuna nädalamenüü 11.05.2026 - 15.05.2026

Grupp

4-9 klass

esmaspäev, 11.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	132	9.11	7.70	7.04	1;2
Aurutatud brokoli	50	17	1.68	0.19	2.94	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat sõstraga	50	30	0.77	1.12	4.37	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	50	25	0.49	1.36	3.02	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10;2
Seemnesegu	28	154	6.38	12.24	6.95	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
Leivatoode valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	715	28.72	29.80	88.74	
Kikerhernekaste seentega	150	166	6.69	6.78	16.89	2

teisipäev, 12.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	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	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas	50	15	0.51	0.18	3.61	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.17	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
Leivatoode valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Melon ja porgandi snäkid	200	61	1.60	0.50	13.90	
	Kokku :	701	30.86	26.81	87.01	
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	150	49	1.70	1.01	9.81	

kolmapäev, 13.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Räimevormiroog	50	59	5.92	2.60	2.99	1;2;3;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 makaronid	50	71	2.08	0.47	14.30	1
Keedetud rohelsed läätsed	50	79	5.42	0.38	11.78	
Hiinakapsasalat maisiga	50	19	0.92	0.44	2.96	
Kaalikas, kurk, hemes, redis	50	16	0.98	0.11	3.31	
Kastmevalik salatitele	14	79	0.16	8.53	0.30	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
Leivatoode valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
	Kokku :	703	29.04	26.66	87.94	
Tomatine pastaroor brokoliga	250	424	16.05	12.77	61.14	1;2

neljapäev, 14.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rassolnik sealihaga	300	181	13.64	4.63	22.25	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjatarretis	120	99	2.30	0.02	21.48	
Vahukoor	15	51	0.38	5.25	0.45	2
Pähklisegu	25	145	6.12	12.13	4.21	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
Leivatoode 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 :	741	30.98	31.43	86.81	
Tomati - rohelse läätsesupp	300	263	16.43	1.39	43.32	

reede, 15.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakklihast pikppoiss	50	116	8.26	6.77	5.40	1;3
Tomatikaste	100	30	0.99	0.74	5.13	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	17	0.60	0.32	3.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	54	1.33	0.32	11.83	
Keedetud kurkumiris	50	64	1.26	0.44	13.65	
Kaalikasalat	50	24	0.48	0.14	5.72	
Jääsalat, porgand, mais, porru	50	22	0.89	0.22	4.49	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	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
Leivatoode valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
	Kokku :	732	27.87	28.71	96.25	
Aedviljakarri ubadega	150	157	6.27	7.19	19.06	2

Nädala keskmine :	719	29.49	28.68	89.35
10 päeva keskmine :	722	30.47	29.25	88.15

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.