

Koolilõuna nädalamenüü 13.10.2025 - 17.10.2025

Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 13.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid veisehakklihaga	250	337	16.64	4.77	56.02	1
Ahjuportandi ribad	50	25	0.70	0.51	5.22	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes	50	19	1.16	0.16	3.85	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.32	10;2
Seemnesegu	9	49	2.05	3.93	2.23	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)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	170	51	0.85	0.39	12.50	
	Kokku :	710	27.75	23.91	98.86	
Kikerhernepilaff	250	334	12.07	2.98	60.66	

teisipäev, 14.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Jogurti marinaadis karrine kanakinsuliha	50	93	14.69	3.26	1.09	2
Karikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
Röstitud juurseller	50	21	0.99	0.42	4.24	9
Kartulipuder	50	50	1.37	0.45	10.50	2
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Kapsasalat tilliga	50	23	0.54	1.35	2.63	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1.08	0.18	4.78	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.32	10;2
Seemnesegu	13	71	2.96	5.68	3.23	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 portandi snäkid	170	65	1.19	0.68	15.56	
	Kokku :	707	34.37	28.53	83.73	
Kartulivorm suvikõrvitsaga	250	193	7.32	4.00	32.66	2;3

kolmapäev, 15.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uleküpsetatud sealiha paprika ja juustuga	50	97	12.76	4.95	0.52	2
Valge kaste maitserohelise	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	17	0.60	0.32	3.60	
Keedetud makaronid	50	71	2.08	0.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandi - jääkapsasalat	50	29	0.50	1.91	3.00	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	50	17	0.73	0.14	3.35	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.11	10;2
Seemnesegu	13	71	2.96	5.68	3.23	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 redise snäkid	170	60	0.61	0.52	14.65	
	Kokku :	714	29.93	31.13	82.28	
Oa-kõrvitsahautis maisiga	150	194	7.53	7.99	26.83	

neljapäev, 16.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Gruusiapärane hartšo kanalihaga	280	176	14.23	0.61	28.97	9
Kookospiimaga panna cotta	120	183	3.80	9.85	22.22	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
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
Plooni ja kurgi snäkid	170	45	1.10	0.60	9.78	
	Kokku :	719	31.97	27.63	90.58	
Kõrvitsapüreesupp kookoskreemiga	280	94	2.23	4.77	13.68	
Röstitud sepiukuubikud	15	62	3.17	0.97	9.21	1;2

reede, 17.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Taipärane kalapada	150	137	13.18	8.67	4.94	4
Aurutatud rohelised herned	50	37	2.73	0.21	7.14	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Valge redise - hapukooresalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	50	22	0.85	0.17	4.34	
Kastmevalik salatitele	14	78	0.16	8.52	0.30	10;2
Seemnesegu	17	93	3.88	7.43	4.22	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 kaalika snäkid	170	60	1.02	0.56	14.62	
	Kokku :	722	31.67	32.05	85.24	
Herne- ja aedviljahautis	150	106	5.38	1.22	20.36	

Nädala keskmine :	714	31.14	28.65	88.14
10 päeva keskmine :	710	31.54	28.35	87.06

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

toolearendus@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.