

Koolilõuna nädalamenüü 16.03.2026 - 20.03.2026

Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 16.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	129	9.79	6.14	8.64	2
Aurutatud brokoli	50	17	1.68	0.19	2.94	
Keedetud makaronid	50	71	2.08	0.47	14.30	1
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	21	0.35	0.34	4.66	
Peet, hapukapsas, porru, oad	50	15	0.80	0.11	2.94	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.15	10;2
Seemnesegu	22	121	5.02	9.62	5.46	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 porgandi snäkid	200	74	1.20	0.76	17.60	
Kokku :	705	29.56	27.29	89.99		
Köögivilja-kikerherne pajaroog (vegan)	150	85	5.35	1.48	12.73	

teisipäev, 17.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud sealihatükid	50	96	13.65	4.31	0.73	
Tomatikaste	100	33	1.36	0.66	5.86	
Aurutatud mais	50	52	1.59	0.41	10.87	
Kartulipuder	50	50	1.37	0.45	10.50	2
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Valge redise - hapukoosalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Kapsas, marineeritud sibul, porgand, peet	50	27	0.59	1.37	3.51	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.28	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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 kaalika snäkid	200	73	1.40	0.70	17.90	
Kokku :	704	30.78	26.98	89.29		
Köögivilja - läätseguļjašš	150	155	9.52	1.53	23.15	

kolmapäev, 18.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pikkpoiss munaga	50	78	8.72	3.38	2.86	1;2;3
Hapukoore - mädarõikakaste	100	93	1.59	6.86	6.77	1;2
Rõstitud juurseller	50	21	0.99	0.42	4.24	9
Kurkumiriis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Redis, kaalikas, peet, jõhvikad	50	16	0.51	0.18	3.52	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10;2
Seemnesegu	26	143	5.93	11.37	6.46	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 nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
Kokku :	726	28.76	30.02	90.71		
Köögiviljahautis	250	230	7.12	9.68	28.14	2

neljapäev, 19.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana - nuudlisupp kartulitega	300	149	14.70	0.53	21.58	1
Õunamahlataretis	130	223	2.24	0	53.29	
Vahukoore	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Pähklid ja rosinad näksimiseks	20	89	2.77	4.65	9.42	6
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 redise snäkid	200	59	2.10	0.20	13.70	
Kokku :	745	28.79	17.18	120.29		
Köögiviljasupp kikerhernestega	280	116	5.82	0.85	19.88	

reede, 20.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ahjus küpsetatud lõhefilee	50	133	12.64	9.12	0.09	
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Aurutatud liilkapsas	50	12	0.88	0.11	2.53	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	54	1.33	0.32	11.83	
Peedi - küüslaugusalat	50	24	0.82	0.35	4.45	
Jääsalat, porgand, porru kaalikas	50	13	0.64	0.16	2.81	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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 punasekapsa snäkid	200	66	1.80	0.56	15.30	
Kokku :	706	29.84	31.05	80.18		
Läätse ja aedviljakarri	150	281	13.57	13.58	31.06	

Nädala keskmine :	717	29.55	26.5	94.09
10 päeva keskmine :	712	30.42	25.81	93.34

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.