

Koolilõuna nädalamenüü 18.05.2026 - 22.05.2026

Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 18.mai	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 tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Hapukapsasalat sibulaga	50	15	0.54	0.38	2.48	
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas, kurk	50	10	0.57	0.11	1.98	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.17	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
Banaan ja porgandi snäkid	200	138	2.20	0.70	32.00	
	Kokku :	739	27.89	26.92	100.11	
Tatra - köögiviljasegadik (vegan)	250	267	9.08	3.76	51.47	

teisipäev, 19.mai	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	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 :	722	30.79	31.95	82.75	
Spinatirisoto	250	336	16.55	10.36	44.90	2

kolmapäev, 20.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Mehhikopärane kanapada	150	132	12.92	1.22	18.32	
Aurutatud rohelised 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	13	71	2.96	5.68	3.23	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 :	701	29.92	22.99	98.88	
Köögivilja-kikerherne vokiroom	150	61	2.95	1.30	9.90	

neljapäev, 21.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõhesupp	300	206	15.51	10.64	13.04	4
Riisipuding õuna ja kaneeliga	75	99	1.27	5.80	10.80	2
Maasikakissell	75	31	0.16	0.02	7.65	
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
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 :	705	30.24	33.95	73.30	
Brokolipüreesupp	300	209	8.42	9.89	20.42	2
Röstitud sepikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1

reede, 22.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Seapraad praeleemkastmes	150	224	18.65	14.38	5.16	
Röstitud 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	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 valge kapsa snäkid	200	66	1.50	0.60	16.00	
	Kokku :	713	33.24	29.33	82.92	
Kartuli - liilkapsavorm	250	270	12.86	13.64	25.69	1;2

Nädala keskmine :	716	30.42	29.03	87.59
10 päeva keskmine :	718	29.96	28.86	88.47

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 piimatootet nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.