

Koolilõuna nädalamenüü 23.03.2026 - 27.03.2026

Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 23.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognese	150	105	9.72	2.95	10.31	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	20	0.57	0.42	4.20	
Keedetud makaronid	50	71	2.08	0.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Salatilehtede segu, kõrvits, hernes, jõhvikas	50	17	0.98	0.66	3.86	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	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
Pirn ja varselleri snäkid	200	58	1.50	0.60	14.20	9
	Kokku :	703	29.50	27.53	91.42	
Läätsebolognese	150	141	9.78	0.75	24.39	9

teisipäev, 24.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kergelt tomatine kana poolkoib	80	139	21.73	5.21	1.09	
Tomatikaste	100	30	0.99	0.74	5.13	
Aurutatud brokoli	50	17	1.68	0.19	2.94	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Kurkumiris	50	64	1.26	0.44	13.65	
Kapsasalat kõrvitsaga	50	14	0.51	0.34	2.62	
Jääsalat, porgand, redis, porru	50	11	0.64	0.14	2.34	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	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 kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	703	39.02	26.63	81.07	
Köögilvilja vokiroom	150	52	2.11	1.25	9.91	

kolmapäev, 25.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid kanahakklihaga	250	366	14.82	8.62	56.31	1
Külm hapukoorekaste	0	0	0	0	0	2
Rõstitud punane peet ürtidega	50	28	0.96	0.37	5.22	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Hiinakapsas, tomat, nuikapsas, brokoli	50	12	0.73	0.13	2.28	
Kastmevalik salatitele	4	22	0.05	2.44	0.08	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)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	200	128	2.30	0.50	29.70	
	Kokku :	702	25.29	17.79	111.18	
Rõstitud köögivilja risoto	250	325	12.58	9.91	47.96	2

neljapäev, 26.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tai nuudlisupp lõhega	280	240	14.94	14.68	14.19	4
Riisipuding	75	117	1.85	7.49	10.59	2
Mahlakissell	75	50	0.04	0	12.16	
Pähklid ja rosinad näksimiseks	14	62	1.94	3.26	6.59	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
Õun ja porgandi snäkid	200	74	1.20	0.76	17.60	
	Kokku :	702	26.45	30.99	82.83	
Kõrvitsapüreesupp	280	113	2.51	5.89	13.82	2
Rõstitud seipikuuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1

reede, 27.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Seapraad praeleemest	150	224	18.65	14.38	5.16	
Aurutatud rohelised herned	50	37	2.73	0.21	7.14	
Kartulipuder	50	50	1.37	0.45	10.50	2
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Hiinakapsasalat maisiga	50	19	0.92	0.44	2.96	
Peet, porgand, jõhvikas, sibul	50	18	0.58	0.18	3.94	
Kastmevalik salatitele	6	34	0.07	3.65	0.13	10;2
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	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
Pirn ja redise snäkid	200	58	1.40	0.50	14.10	
	Kokku :	700	35.06	28.11	81.02	
Azuu kartulitega (vegan)	250	193	8.23	1.87	37.15	

Nädala keskmine :	702	31.06	26.21	89.5
10 päeva keskmine :	710	30.31	26.36	91.80

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.