

Koolilõuna nädalamenüü 25.05.2026 - 29.05.2026

Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 25.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	143	9.33	8.08	8.41	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	
Porgandi - porrulaugusalat	50	18	0.57	0.45	3.61	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11	0.60	0.09	2.19	
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
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 :	711	29.31	29.12	89.02		
Roheline ratatouille	150	100	6.49	0.56	16.59	9

teisipäev, 26.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	50	144	14.27	9.37	0.66	
Tomatikaste	100	30	0.99	0.74	5.13	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	17	0.60	0.32	3.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.43	6.14	1
Hiinakapsasalat maisiga	50	19	0.92	0.44	2.96	
Peet, hapukapsas, porru, oad	50	15	0.80	0.11	2.94	
Kastmevalik salatitele	11	62	0.12	6.70	0.23	10;2
Seemnesegu	19	104	4.33	8.31	4.72	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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	200	76	1.40	0.80	18.30	
Kokku :	712	32.38	32.09	78.21		
Kapsakotlet	50	60	2.03	2.59	7.75	1;2;3

kolmapäev, 27.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala pikkpoiss	50	84	10.01	2.92	4.09	1;11;2;3;4
Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	20	0.57	0.42	4.20	
Kartulipuder	50	50	1.37	0.45	10.50	2
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Kapsas, porgand, mais, tomat	50	22	0.73	0.20	4.69	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
Kokku :	715	27.44	28.48	90.75		
Kikerherne - porgandikarri	150	107	5.52	1.63	15.98	

neljapäev, 28.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana hartšo	300	248	16.35	0.85	43.73	
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Pähklisegu	20	116	4.89	9.70	3.37	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)	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 :	755	31.88	16.95	121.73		
Kõõgiviljasupp valgete ubadega	300	132	6.90	0.54	28.26	

reede, 29.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud sealihatükid sinepiga	50	97	13.62	4.43	0.74	10
Koore - sinepikaste	100	137	2.23	11.21	6.83	1;10;2
Aurutatud rohelistes herved	50	37	2.73	0.21	7.14	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
Kapsasalat tilliga	50	14	0.56	0.36	2.69	
Peet, porgand, porru, kaalikas	50	17	0.70	0.16	3.52	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.17	10;2
Seemnesegu	9	49	2.05	3.93	2.23	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
Õun ja kurgi snäkid	200	51	0.80	0.46	12.00	
Kokku :	714	32.04	30.85	81.24		
Pasta punaste ubade ja suvikõrvitsaga	250	332	13.46	3.64	61.91	1

Nädala keskmine :	721	30.61	27.5	92.19
10 päeva keskmine :	719	30.52	28.27	89.89

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.

Kool

Koolisöökla juhataja