

Koolilõuna nädalamenüü 26.01.2026 - 30.01.2026

Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 26.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekest	150	105	9.72	2.95	10.31	
Rõstitud juurseller	50	21	0.99	0.42	4.24	9
Keedetud makaronid	50	71	2.08	0.47	14.30	1
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Kapsasalat paprikaga	50	13	0.56	0.11	2.83	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Maitsevesi	0	0	0	0	0	
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
Apelsin ja porgandi snäkid	200	77	2.10	0.50	17.90	
	Kokku :	715	28.57	27.26	93.70	
Taimne bolognesekest (hakitud soja)	150	79	6.52	1.16	11.14	

teisipäev, 27.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
Tomatikaste	100	30	0.99	0.74	5.13	
Aurutatud rohelistes oad	50	14	0.89	0.05	3.36	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Kartulipuder	50	50	1.37	0.45	10.50	2
Kõrvitsa - kaalikasalat	50	35	0.40	1.08	6.41	
Porgand, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	50	13	0.77	0.13	2.74	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	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	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 nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
	Kokku :	703	32.78	29.10	82.85	
Aasiapärane kikerhernepada kookospiimaga	150	168	6.63	7.66	17.49	

kolmapäev, 28.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha tomatites kastmes	150	133	16.35	5.38	5.31	
Ahjupeet ja ribad	50	25	0.70	0.51	5.22	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hapukapsa - peedisalat	50	16	0.61	0.35	2.55	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	50	14	0.59	0.09	3.11	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	0	0	0	0	0	
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
Banaan ja redise snäkid	200	135	2.20	0.60	31.60	
	Kokku :	705	30.86	23.06	96.51	
Kõõgivilja - riisiroog kurkumiga	250	293	7.72	2.44	61.34	

neljapäev, 29.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala - kartulisupp	300	145	15.12	4.57	11.47	4
Õuna - rukkikook	100	325	4.72	10.92	52.80	1;2;3
Pähklisegu	10	58	2.45	4.85	1.68	6;8
Maitsevesi	0	0	0	0	0	
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	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	753	30.00	25.29	104.83	
Peedisupp munaga	280	95	4.23	1.70	15.74	3
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2

reede, 30.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Aedviljapaella kanalihaga	250	237	14.40	2.57	39.71	
Rõstitud rooskapsas	50	18	1.75	0.50	2.20	
Porgandisalat õunaga	50	21	0.38	0.44	4.45	
Redis, kurk, peet, mais	50	21	0.78	0.15	4.38	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Maitsevesi	0	0	0	0	0	
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 kõrvitsa snäkid	200	62	1.20	0.50	15.40	
	Kokku :	707	29.75	26.33	93.11	
Kõõgiviljalasand	250	476	24.87	11.90	69.91	1;2;3

Nädala keskmine :	717	30.39	26.21	94.2
10 päeva keskmine :	715	31.01	27.57	89.92

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.