

Koolilõuna nädalamenüü 27.04.2026 - 30.04.2026

Grupp

4-9 klass

esmaspäev, 27.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid veisehakklihaga	250	337	16.64	4.77	56.02	1
KÜlm hapukoorekaste	50	53	1.53	4.30	2.02	2
Ahjuporgandi ribad	50	25	0.70	0.51	5.22	
Peedi - küüslaugusalat	50	24	0.82	0.35	4.45	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes	50	19	1.16	0.16	3.85	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.28	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)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Õun ja varselleri snäkid	170	47	1.10	0.48	11.48	9
	Kokku :	733	28.95	25.84	98.78	
Kikerhernepilaff	250	334	12.07	2.98	60.66	

teisipäev, 28.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Jogurti marinaadis karrine poolkoib	50	93	14.69	3.26	1.09	2
Karrikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
Röstitud juurseller	50	21	0.99	0.42	4.24	9
Kartulipuder	50	50	1.37	0.45	10.50	2
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Kapsasalat tilliga	50	23	0.54	1.35	2.63	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1.08	0.18	4.78	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	11	60	2.51	4.81	2.73	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	170	65	1.19	0.68	15.56	
	Kokku :	703	32.97	27.88	84.59	
Kartulivorm suvikõrvitsaga	250	193	7.32	4.00	32.66	2;3

kolmapäev, 29.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Taipärane kalapada	150	137	13.18	8.67	4.94	4
Aurutatud rohelistes herved	50	37	2.73	0.21	7.14	
Keedetud makaronid	50	71	2.08	0.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandi - jääkapsasalat	50	29	0.50	1.91	3.00	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	50	17	0.73	0.14	3.35	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.17	10;2
Seemnesegu	17	93	3.88	7.43	4.22	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	170	60	0.61	0.52	14.65	
	Kokku :	700	31.61	29.09	85.30	
Oa-kõrvitsahautis maisiga	150	195	7.53	8.00	26.83	

neljapäev, 30.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - riisisupp	300	201	15.38	1.13	31.24	
Leivasupp	100	138	2.93	0.86	26.89	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
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
Apelsin ja nuikapsa snäkid	170	57	1.36	0.26	13.77	
	Kokku :	726	33.77	20.43	100.21	
Kõrvitsapüreesupp kookoskreemiga	280	94	2.23	4.77	13.68	
Röstitud sepikukubikud	15	62	3.17	0.97	9.21	1

Nädala keskmine :	716	31.82	25.81	92.22
10 päeva keskmine :	715	31.90	26.74	90.27

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