

Koolilõuna nädalamenüü 29.09.2025 - 03.10.2025

Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 29.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	126	9.08	6.62	8.01	1,2
Aurutatud brokoli	50	17	1.68	0.19	2.94	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	50	17	1.04	0.14	3.48	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
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 :	724	29.71	30.94	88.32	
Kikerherne - mangokarri	150	219	8.26	10.74	18.50	2

teisipäev, 30.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana ahjušaslõkk	50	88	14.36	2.91	1.10	
Tomatikaste	100	33	1.36	0.66	5.86	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	17	0.60	0.32	3.60	
Keedetud pärl kuskuss	50	56	1.92	0.55	10.94	1
Ahjukartulid ürtidega	50	54	1.33	0.32	11.83	
Valge redise salat maitserohelise	50	19	0.51	1.31	1.73	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	50	15	0.68	0.10	3.29	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
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 porgandi snäkid	200	76	1.40	0.80	18.30	
	Kokku :	709	34.59	28.42	85.49	
Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9

kolmapäev, 1.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid sinepiga	50	97	13.62	4.43	0.74	10
Piimakaste	100	47	2.00	1.83	5.76	1;2
Aurutatud rohelised oad	50	14	0.89	0.05	3.36	
Ahjukartulid ürtidega	50	54	1.33	0.32	11.83	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0.56	1.20	3.78	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	50	22	0.88	0.65	4.83	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
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 punasekapsa snäkid	200	66	1.80	0.56	15.30	
	Kokku :	714	33.63	28.74	86.85	
Kartuli-juusturoog	250	255	11.19	9.35	32.98	2

neljapäev, 2.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalasupp sulajuustuga	280	248	18.68	15.42	9.83	2;4
Keefiritarretis	120	116	5.06	2.34	18.31	2
Marja toormoos	30	19	0.16	0.02	4.51	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Tee (ilma suhkruta)	0	0	0	0	0	
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Pähklid ja rosinad näksimiseks	25	111	3.46	5.81	11.78	6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Mandariin ja kõrvitsa snäkid	200	51	1.50	0.20	11.90	
	Kokku :	702	35.47	28.22	78.72	
Tomatine kartuli- ja riisisupp	280	122	3.39	2.03	23.57	

reede, 3.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kana-aedviljapasta	250	331	19.88	9.61	40.98	1,2
Röstitud juurseller	50	21	0.99	0.41	4.24	9
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	50	28	0.58	1.39	3.75	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
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 redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
	Kokku :	766	33.13	30.26	94.21	
Pasta kõõgiviljadega (vegan)	250	282	9.55	2.77	54.35	

Nädala keskmine :	723	33.31	29.32	86.72
10 päeva keskmine :	728	32.10	28.90	89.78

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 piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.