

Koolilõuna nädalamenüü 30.03.2026 - 02.04.2026

Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 30.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	161	10.33	10.70	6.38	1;2
Aurutatud mais	50	52	1.59	0.41	10.87	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hiinakapsasalat tilliga	50	13	0.85	0.41	1.73	
Porgand, peet, hernes, porru	50	22	1.23	0.18	4.31	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.15	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 punasekapsa snäkid	200	66	1.80	0.56	15.30	
	Kokku :	705	29.19	28.55	87.59	
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	250	299	15.45	9.24	39.60	2

teisipäev, 31.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakklihast pikkpoiss kõõgiviljadega	50	99	6.89	5.29	5.98	1;3
Koore - sinepikaste	100	137	2.23	11.21	6.83	1;10;2
Aurutatud lillkapsas	50	12	0.88	0.11	2.53	
Keedetud makaronid	50	71	2.08	0.47	14.30	1
Kurkumiris	50	64	1.26	0.44	13.65	
Hapukapsasalat	50	14	0.54	0.36	2.24	
Peet, kaalikas, jõhvikad, redis	50	15	0.50	0.16	3.29	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10;2
Seemnesegu	23	126	5.24	10.06	5.71	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 :	784	27.52	34.92	94.57	
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	193	5.58	13.31	11.03	2

kolmapäev, 1.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhepasta	250	335	17.48	20.15	21.56	1;2;4
Ahjuorgandi ribad	50	25	0.70	0.51	5.22	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, redis	50	11	0.74	0.09	2.38	
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 nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
	Kokku :	711	30.42	34.11	74.64	
Kartuli panniroog brokoliga	250	157	6.09	1.88	31.52	

neljapäev, 2.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ukraina Borš sealihaga	280	132	11.97	4.07	12.25	
Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
Lihavõttepasha	120	188	7.61	6.41	24.49	2
Pähklid ja rosinad näksimiseks	25	111	3.46	5.81	11.78	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
Pirn ja redise snäkid	200	58	1.40	0.50	14.10	
	Kokku :	708	31.76	27.59	85.40	
Kõõgiviljaborš (lihata)	280	80	2.84	0.40	17.12	

Nädala keskmine :	727	29.72	31.29	85.55
10 päeva keskmine :	715	30.39	28.75	87.53

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 piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja