

## Koolilõuna nädalamenüü 08.09.2025 - 12.09.2025

4–9 klass

| esmaspäev, 8.september                    | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Bolognesekest                             | 150      | 104  | 9.44     | 3.64     | 8.81          |           |
| Küpsetatud kaalikapulgad                  | 60       | 24   | 0.69     | 0.51     | 5.04          |           |
| Keedetud spagetid                         | 60       | 40   | 1.37     | 0.52     | 7.36          | 1         |
| Keedetud kartulid                         | 60       | 62   | 1.60     | 0.08     | 14.20         |           |
| Valge redise - porgandisalat              | 60       | 16   | 0.60     | 0.16     | 3.76          |           |
| Hiinakapsas, kurk, mais, peet             | 60       | 26   | 1.02     | 0.21     | 5.20          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 15       | 84   | 0.17     | 9.13     | 0.36          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 15       | 82   | 3.42     | 6.56     | 3.72          | 11        |
| Hibiskuse tee                             | 125      | 0    | 0        | 0        | 0             |           |
| Pria piimatooted                          | 125      | 68   | 4.05     | 3.28     | 5.71          | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 60       | 172  | 4.92     | 2.02     | 31.94         | 1;11;2    |
| Banaan ja lillkapsa snäkid                | 150      | 94   | 2.10     | 0.38     | 21.68         |           |
| Kokku :                                   | 774      |      | 29.38    | 26.49    | 107.78        |           |

| teisipäev, 9.september                    | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Kanasupp valgete ubadega                  | 300      | 135  | 15.64    | 0.43     | 18.85         |           |
| Karamellpuding                            | 150      | 148  | 3.29     | 2.70     | 27.51         | 2         |
| Maasika toormoos                          | 20       | 19   | 0.12     | 0.02     | 4.58          |           |
| Seemne-pähklisegu                         | 25       | 140  | 6.04     | 11.36    | 5.06          | 11;6      |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 80       | 230  | 6.56     | 2.69     | 42.59         | 1;11;2    |
| Õun ja kaalika snäkid                     | 150      | 53   | 0.90     | 0.50     | 12.90         |           |
| Kokku :                                   | 724      |      | 32.55    | 17.70    | 111.49        |           |

| kolmapäev, 10.september                       | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-----------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Küüslaugune ühepajatoit sealihaga             | 300      | 209  | 13.72    | 5.05     | 29.48         |           |
| Röstitud punane peet ürtidega                 | 60       | 34   | 1.15     | 0.44     | 6.26          |           |
| Hiinakapsasalat maisiga                       | 60       | 40   | 1.05     | 2.61     | 3.43          |           |
| Salatilehtede segu, kõrvits, hernes, jõhvikas | 60       | 21   | 1.17     | 0.79     | 4.64          |           |
| Kastmevalik salatitele                        | 20       | 112  | 0.23     | 12.18    | 0.48          | 10;2      |
| Seemnesegu                                    | 20       | 110  | 4.56     | 8.74     | 4.97          | 11        |
| Maitsevesi                                    | 150      | 3    | 0.10     | 0.14     | 0.71          |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)     | 60       | 172  | 4.92     | 2.02     | 31.94         | 1;11;2    |
| Arbuus ja kurgi snäkid                        | 150      | 33   | 0.82     | 0.30     | 6.98          |           |
| Kokku :                                       | 733      |      | 27.72    | 32.27    | 88.89         |           |

| neljapäev, 11.september                   | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Selge kalasupp                            | 300      | 119  | 14.67    | 2.36     | 10.32         | 4         |
| Kohupiimakreem                            | 120      | 226  | 11.81    | 7.50     | 27.29         | 2         |
| Marjakissell                              | 50       | 36   | 0.08     | 0.01     | 8.74          |           |
| Seemne-pähklisegu                         | 20       | 112  | 4.83     | 9.09     | 4.04          | 11;6      |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 60       | 172  | 4.92     | 2.02     | 31.94         | 1;11;2    |
| Õun ja porgandi snäkid                    | 150      | 56   | 0.90     | 0.57     | 13.20         |           |
| Kokku :                                   | 721      |      | 37.21    | 21.55    | 95.53         |           |
| Kalamääre                                 | 35       | 50   | 8.99     | 1.46     | 0.22          | 2;4       |

| reede, 12.september                       | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Kalkunirisoto                             | 300      | 362  | 18.29    | 3.45     | 67.02         |           |
| Röstitud suvikõrvits                      | 60       | 18   | 1.11     | 0.46     | 2.53          |           |
| Peedisalat                                | 60       | 26   | 0.96     | 0.12     | 5.22          |           |
| Porgand, punane peakapsas, tomat, porru   | 60       | 16   | 0.80     | 0.18     | 3.20          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 10       | 56   | 0.12     | 6.09     | 0.24          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 10       | 55   | 2.28     | 4.37     | 2.48          | 11        |
| Mahlajook                                 | 150      | 36   | 0.02     | 0.02     | 8.62          |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 60       | 172  | 4.92     | 2.02     | 31.94         | 1;11;2    |
| Ploom ja nuikapsa snäkid                  | 150      | 50   | 0.90     | 0.60     | 11.55         |           |
| Kokku :                                   | 791      |      | 29.40    | 17.31    | 132.80        |           |

|                     |     |       |       |        |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine :   | 748 | 31.25 | 23.06 | 107.3  |
| 10 päeva keskmine : | 750 | 28.80 | 24.62 | 106.51 |

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