

Koolilõuna nädalamenüü 15.09.2025 - 19.09.2025

4–9 klass

esmaspäev, 15.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	161	10.33	10.70	6.38	1;2
Aurutatud mais	60	62	1.90	0.49	13.04	
Keedetud tatar	60	70	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Porgand, peet, hernes, porru	60	26	1.47	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :	768		29.88	26.31	105.82	

teisipäev, 16.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kreemine püreesupp kalkunilihaga	300	166	12.85	7.54	12.82	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1;2
Kaerahelbe - õunakrõbedik	100	287	4.08	10.05	46.18	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Seemne-pähklisegu	5	28	1.21	2.27	1.01	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Arbuus ja porgandi snäkid	150	51	1.12	0.52	11.18	
Kokku :	784		28.18	23.86	114.74	

kolmapäev, 17.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakklihast pikkpoiss	50	112	8.12	6.42	5.40	
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Ahjuvorgandi ribad	60	30	0.83	0.61	6.26	
Kartulipuder	60	61	1.64	0.54	12.60	2
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, redis	60	14	0.89	0.11	2.86	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	711		22.80	27.72	95.60	

neljapäev, 18.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ukraina Borš sealihaga	300	138	12.79	4.38	12.36	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Õuna - odravaht	100	123	1.10	0.36	28.96	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :	715		26.58	17.67	112.75	

reede, 19.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapasta	300	359	21.36	6.34	54.33	1;4
Rõstitud juurseller	60	25	1.19	0.50	5.08	9
Porgandisalat hernestega	60	44	0.73	2.64	5.18	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	764		31.98	22.33	112.57	

Nädala keskmine :	748	27.88	23.58	108.3
10 päeva keskmine :	748	29.57	23.32	107.80

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