

Koolilõuna nädalamenüü 22.09.2025 - 26.09.2025

4–9 klass

esmaspäev, 22.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	200	11.33	12.99	9.49	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Kaalika - õunasalat	60	23	0.45	0.18	5.48	
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis	60	16	0.78	0.69	3.59	
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
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	785	29.28	27.92	108.80		

teisipäev, 23.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Frikadellisupp	300	149	11.81	4.14	16.85	3
Kakao - jogurtidessert	150	195	8.25	4.61	29.30	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	723	31.28	20.66	103.40		

kolmapäev, 24.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kartulid kanalihaga	300	195	15.36	1.97	30.14	
Rõstitud suvikõrvits	60	18	1.11	0.46	2.53	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge peakapsas	60	28	1.23	0.26	5.87	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Ploom ja kaalika snäkid	150	55	1.27	0.68	12.52	
Kokku :	726	29.63	27.63	93.62		

neljapäev, 25.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala - köögiviljasupp	300	150	15.02	6.04	9.67	4
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	730	33.79	20.54	102.46		
Kalamääre	35	50	8.99	1.46	0.22	2;4

reede, 26.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihapilaff	300	378	16.60	5.55	65.54	
Aurutatud rohelised herned	60	44	3.28	0.25	8.57	
Hapukapsasalat sibulaga	60	37	0.61	1.34	5.73	
Peet, porgand, porru, kaalikas	60	20	0.84	0.20	4.23	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :	795	28.90	15.03	137.88		

Nädala keskmine :	752	30.58	22.36	109.23
10 päeva keskmine :	750	29.23	22.97	108.77

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