

Koolilõuna nädalamenüü 29.09.2025 - 03.10.2025

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
Rõstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.10	2.64	
Keedetud tatar	60	70	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat köömnetega	60	38	1.05	1.45	5.30	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20	1.25	0.16	4.17	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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 kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	758		29.05	27.07	103.38	

teisipäev, 30.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp	300	115	13.57	0.36	15.07	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	188	5.61	4.71	31.63	1;2
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
Ploom ja nuikapsa snäkid	150	50	0.90	0.60	11.55	
Kokku :	722		32.68	19.72	105.90	

kolmapäev, 1.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Saidafilee koorekastmes	150	224	13.59	14.92	8.89	1;2;4
Aurutatud rohelised oad	60	17	1.07	0.06	4.03	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Porgandisalat suvikõrvitsaga	60	28	0.66	1.40	3.77	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	60	27	1.06	0.78	5.79	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kummeli 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 kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :	757		27.73	32.74	92.64	

neljapäev, 2.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	300	163	13.78	6.64	12.65	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Keefiritarretis	150	145	6.32	2.93	22.89	2
Mustsõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17	
Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	732		31.03	22.99	101.40	

reede, 3.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kana-aedviljapasta	300	442	25.09	11.60	58.34	1;2
Rõstitud juurseller	60	25	1.19	0.50	5.08	9
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	60	34	0.69	1.66	4.50	
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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	779		33.88	22.65	111.52	

Nädala keskmine :	750	30.87	25.03	102.97
10 päeva keskmine :	751	30.73	23.70	106.10

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