

Koolieine nädalamenüü 15.09.2025 - 19.09.2025

1–3 klass

esmaspäev, 15.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalassupp sulajuustuga	200	177	13.34	11.02	7.02	2,4
Kakao-kohupiimakreem	100	138	12.63	1.14	18.32	2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
Leivatooded	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Kokku :	409		27.69	12.83	44.99	

teisipäev, 16.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Täisterapasta aedviljadega	200	236	8.63	3.09	41.56	1;3
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatooded	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kokku :	405		13.71	5.13	73.01	

kolmapäev, 17.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - hapukoorevorm	200	278	10.05	15.28	25.99	2
Kõrvitsasalat punase sõstraga	50	14	0.43	0.09	3.42	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatooded	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Kokku :	443		13.78	16.73	59.33	

neljapäev, 18.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisiroog hakklihaga	200	254	8.25	9.76	34.35	
Kapsasalat porgandiga	50	14	0.51	0.14	3.30	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatooded	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kokku :	415		12.96	11.72	64.98	

reede, 19.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha-köögiviljakaste	130	135	8.46	8.03	7.76	1;2
Keedetud makaronid	130	185	5.41	1.22	37.18	1
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatooded	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Kokku :	380		15.70	10.02	56.77	

Nädala keskmine :	410	16.77	11.29	59.82
10 päeva keskmine :	394	15.93	10.01	59.84

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