

Koolilõuna nädalamenüü 09.03.2026 - 13.03.2026

4–9 klass

esmaspäev, 9.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne veisehakklihaga	150	142	11.73	3.83	16.16	
Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat õunaga	60	47	0.58	2.56	5.54	
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes	60	22	1.22	0.16	4.72	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	727		29.05	18.63	114.84	

teisipäev, 10.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	300	167	14.03	6.37	14.54	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
Kakao-kohupiimavaht	150	257	11.47	16.90	13.80	2
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38	
Seemne-pähklisegu	25	140	6.04	11.36	5.06	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	788		39.35	37.40	74.51	

kolmapäev, 11.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleemekastmes	150	95	8.18	2.41	10.47	
Aurutatud mais	60	62	1.90	0.49	13.04	
Kartulipuder	60	47	1.33	0.60	9.20	2
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Hiinakapsasalat tilliga	60	16	1.02	0.49	2.07	
Peet, kaalikas, porru, rohelistes oad	60	19	0.94	0.15	4.14	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Kibuvitsa tee	150	0	0	0	0	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :	706		25.64	21.10	106.33	

neljapäev, 12.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene lõhesupp	300	269	16.56	17.59	12.26	2;4
Sepiku - õunavorm	100	203	5.50	4.18	36.43	1;2;3
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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :	770		30.91	29.35	98.11	
Kalamääre	35	51	3.90	3.66	0.67	2;4

reede, 13.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid kanahakklihaga	300	439	17.78	10.34	67.58	1
Külm jogurtikaste	30	16	0.97	0.74	1.33	2
Ahju-porgandi ribad	60	30	0.83	0.61	6.26	
Porgandisalat pirmiga	60	25	0.44	0.53	5.32	
Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas	60	19	0.62	0.21	4.34	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	750		25.74	19.57	120.11	

Nädala keskmine :	748	30.14	25.21	102.78
10 päeva keskmine :	739	30.19	25.07	100.60

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