

Koolilõuna nädalamenüü 23.03.2026 - 27.03.2026

4–9 klass

esmaspäev, 23.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognese-kaste	150	105	9.72	2.95	10.31	
Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04	
Keedetud spagetid	60	40	1.37	0.52	7.36	1
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Salatilehtede segu, kõrvits, hernes, jöhvikas	60	21	1.17	0.79	4.64	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.12	0.59	
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 varsselleri snäkid	150	43	1.12	0.45	10.65	9
Kokku :	721		28.34	27.16	96.58	

teisipäev, 24.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp valgete ubadega	300	127	14.99	0.42	17.38	
Piimapuding	150	123	4.07	3.38	19.12	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Seemne-pähklisegu	25	140	6.04	11.36	5.06	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	724		33.98	18.88	106.29	

kolmapäev, 25.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiharisoto	300	337	16.11	5.48	56.56	
Külm jogurtikaste	30	16	0.97	0.74	1.33	2
Röstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.60	0.16	3.76	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Marja-oregano tee	150	4	0.11	0.01	0.63	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :	728		26.33	19.01	114.81	

neljapäev, 26.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	300	112	14.84	0.89	11.80	4
Kaerahelbe - marjakrõbedik	120	296	5.43	6.46	53.20	1;2
Vaniljekaste	50	44	1.51	1.25	6.62	2
Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	734		30.79	19.60	110.16	
Kalamääre	35	51	3.90	3.66	0.67	2;4

reede, 27.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	60	9.91	0.26	5.36	
Aurutatud rohelised herned	60	44	3.28	0.25	8.57	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Hilnakapsasalat maisiga	60	22	1.11	0.53	3.56	
Peet, porgand, jöhvikas, sibul	60	22	0.70	0.22	4.73	
Kastmevalik salatitele	17	95	0.19	10.36	0.36	10;2
Seemnesegu	17	93	3.88	7.43	4.22	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	722		29.16	22.27	106.06	

Nädala keskmine :	726	29.72	21.38	106.78
10 päeva keskmine :	727	28.34	24.34	101.48

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.cor
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.
 Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatootet nädalas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja