

## Koolilõuna nädalamenüü 06.04.2026 - 10.04.2026

4–9 klass

esmaspäev, 6.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Kanakaste ubadega INGLISMAA</b>	150	140	10.72	7.00	8.68	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Kaalikasalat	60	28	0.57	0.17	6.86	
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis	60	16	0.78	0.69	3.59	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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 porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	741		29.66	22.78	109.10	

teisipäev, 7.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Tomatine Frikadellisupp SAKSAMAA</b>	300	155	12.43	4.20	17.83	1;3
Kakao - jogurtidessert banaaniga	150	178	5.20	4.64	28.41	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
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 valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	701		29.36	20.73	100.28	

kolmapäev, 8.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hautatud kartulid kanalihaga UKRAINA</b>	300	195	15.36	1.97	30.14	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge peakapsas	60	28	1.23	0.26	5.87	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Kibuvitsa tee	150	0	0	0	0	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	719		29.03	26.20	96.30	

neljapäev, 9.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Aasia pärane Kala-kõogiviljasupp munanuudlitega</b>	300	155	15.56	4.50	14.03	4
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	132	8.70	3.04	16.44	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
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	704		37.38	22.01	90.04	
Kalamääre	35	51	3.90	3.66	0.67	2;4

reed, 10.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Sealiha paella HISPANIA</b>	300	378	16.60	5.55	65.54	
Aurutatud rohelised herned	60	44	3.28	0.25	8.57	
Hapukapsasalat sibulaga	60	18	0.65	0.45	2.97	
Peet, porgand, porru, kaalikas	60	20	0.84	0.20	4.23	
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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :	791		29.24	14.30	139.01	

<b>Nädala keskmine :</b>	<b>731</b>	<b>30.93</b>	<b>21.2</b>	<b>106.95</b>
<b>10 päeva keskmine :</b>				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)  
 Joogivesi on koolisöökla 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