

## Koolieine nädalamenüü 11.05.2026 - 15.05.2026

### Grupp

1–3 klass

esmaspäev, 11.mai		Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lihtne kalasupp		200	101	10.11	2.95	8.79	4
Maasika-kama smuuti		150	112	4.27	2.54	18.72	1;2
Leivatoode		50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kokku :		357	357	18.48	7.17	54.13	

teisipäev, 12.mai		Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli vormiroog ürtidega		200	167	6.27	3.76	27.72	2;3
Hiinakapsasalat maisiga		50	19	0.92	0.44	2.96	
Piim, R 2,5%		150	80	4.50	3.75	7.20	2
Leivatoode		50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kokku :		409	409	15.79	9.63	64.50	

kolmapäev, 13.mai		Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatra - köögiviljasegadik		200	213	7.27	3.01	41.18	
Külm jogurtikaste		20	11	0.64	0.49	0.89	2
Valge redise - porgandisalat		50	14	0.50	0.13	3.13	
Piim, R 2,5%		150	80	4.50	3.75	7.20	2
Leivatoode		20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Kokku :		375	375	14.55	8.05	63.05	

neljapäev, 14.mai		Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisiroog hakklihaga		200	254	8.25	9.76	34.35	
Hapukoor, R 20 %		20	41	0.56	4.00	0.72	2
Peedisalat jogurtiga		50	22	0.88	0.22	4.12	2
Mahlajook		150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode		20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Kokku :		411	411	11.35	14.67	58.46	

reede, 15.mai		Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste		130	115	7.89	6.68	6.10	1;2
Ahjukartulid ürtidega		130	141	3.46	0.83	30.76	
Kõrvitsa - õunasalat		50	21	0.31	0.34	4.51	
Hibiskuse tee		150	0	0	0	0	
Leivatoode		30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Kokku :		363	363	14.12	8.86	57.34	

Nädala keskmine :	383	14.86	9.68	59.5
10 päeva keskmine :	386	13.86	8.96	62.30

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