

Koolilõuna nädalamenüü 15.12.2025 - 19.12.2025

PÕHIKOOL

4–9 klass

esmaspäev, 15.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekest	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 kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hiinakapsasalat maisiga	60	22	1.11	0.53	3.56	
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
Hibiskuse tee	125	0	0	0	0	
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :	749		29.12	26.42	103.76	

teisipäev, 16.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp valgete ubadega	300	127	14.99	0.42	17.38	
Kirju mannapuder	150	196	7.17	4.46	30.84	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Seemne-pähklise segu	25	140	6.04	11.36	5.06	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	726		34.96	19.12	105.32	

kolmapäev, 17.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunirisoto	300	340	17.27	3.88	59.94	
Rõstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.60	0.16	3.76	
Hiinakapsas, tomat, nuikapsas, brokoli	60	14	0.88	0.16	2.74	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	728		27.62	22.20	108.27	

neljapäev, 18.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	300	112	14.84	0.89	11.80	4
Kohupiimakreem	120	168	16.22	5.23	13.38	2
Marjasupp	50	20	0.14	0.01	4.44	
Seemne-pähklise segu	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 porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	725		44.70	20.75	90.47	
Kalamääre	35	51	3.90	3.66	0.67	2;4

reede, 19.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Seapraad praaleemekastmes	150	224	18.65	14.38	5.16	
Hautatud hapukapsas	60	16	0.65	0.43	2.57	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Kõrvitsasalat	60	22	0.46	0.06	5.44	
Peet, porgand, jöhvikas, sibul	60	22	0.70	0.22	4.73	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Mandariin ja redise snäkid	0	0	0	0	0	
Kokku :	737		31.89	28.39	89.27	

Nädala keskmine :	733	33.66	23.38	99.42
10 päeva keskmine :	735	30.62	25.16	99.18

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