

# Koolilõuna nädalamenüü 19.01.2026 - 23.01.2026

## PÕHIKOOL

4–9 klass

| esmaspäev, 19.jaanuar                     | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Koorene kanakaste                         | 150      | 143  | 10.71    | 7.03     | 9.52          | 1;2       |
| Ahjuportandi ribad                        | 60       | 30   | 0.83     | 0.61     | 6.26          |           |
| Keedetud riis                             | 60       | 77   | 1.51     | 0.53     | 16.38         |           |
| Keedetud kartulid                         | 60       | 62   | 1.60     | 0.08     | 14.20         |           |
| Peedi - küüslaugusalat                    | 60       | 29   | 0.99     | 0.42     | 5.34          |           |
| Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes  | 60       | 23   | 1.40     | 0.20     | 4.62          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 10       | 56   | 0.11     | 6.09     | 0.21          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 10       | 55   | 2.28     | 4.37     | 2.48          | 11        |
| Mahlajook                                 | 125      | 30   | 0.02     | 0.02     | 7.19          |           |
| Pria piimatooted                          | 125      | 68   | 4.05     | 3.28     | 5.71          | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 35       | 101  | 2.87     | 1.18     | 18.63         | 1;11;2    |
| Õun ja kõrvitsa snäkid                    | 150      | 45   | 0.75     | 0.34     | 11.02         |           |
| Kokku :                                   | 719      |      | 27.12    | 24.15    | 101.56        |           |

| teisipäev, 20.jaanuar                     | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Hapukapsasupp sealihaga                   | 300      | 130  | 12.07    | 3.47     | 13.37         | 1         |
| Kaerahelbe - õunakrõbedik                 | 120      | 303  | 4.82     | 7.62     | 55.30         | 1         |
| Piim, R 2,5%                              | 50       | 27   | 1.50     | 1.25     | 2.40          | 2         |
| Seemne-pähklisegu                         | 15       | 84   | 3.62     | 6.82     | 3.03          | 11;6      |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50       | 144  | 4.10     | 1.68     | 26.62         | 1;11;2    |
| Pim ja porgandi snäkid                    | 150      | 57   | 1.05     | 0.60     | 13.72         |           |
| Kokku :                                   | 744      |      | 27.16    | 21.44    | 114.44        |           |

| kolmapäev, 21.jaanuar                     | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Makaronid veisehakklihaga                 | 300      | 405  | 19.96    | 5.72     | 67.23         | 1         |
| Ahjukõrvitsakuubikud                      | 60       | 21   | 0.72     | 0.39     | 4.32          |           |
| Porgandi - jääkapsasalat                  | 60       | 35   | 0.60     | 2.30     | 3.61          |           |
| Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas         | 60       | 20   | 0.88     | 0.17     | 4.03          |           |
| 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          |           |
| Pria piimatooted                          | Kuni 250 |      |          |          |               | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 30       | 86   | 2.46     | 1.01     | 15.97         | 1;11;2    |
| Õun ja redise snäkid                      | 150      | 53   | 0.54     | 0.46     | 12.93         |           |
| Kokku :                                   | 790      |      | 28.85    | 25.89    | 112.84        |           |

| neljapäev, 22.jaanuar                     | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Kõrvitsa-läätsepüreesupp                  | 300      | 195  | 9.88     | 6.76     | 25.04         | 2         |
| Rõstitud sepikukuubikud                   | 20       | 82   | 4.22     | 1.30     | 12.28         | 1         |
| Kamavaht                                  | 100      | 93   | 2.73     | 0.51     | 20.00         | 1         |
| Piim, R 2,5%                              | 50       | 27   | 1.50     | 1.25     | 2.40          | 2         |
| Seemne-pähklisegu                         | 15       | 84   | 3.62     | 6.82     | 3.03          | 11;6      |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 70       | 201  | 5.74     | 2.35     | 37.27         | 1;11;2    |
| Apelsin ja nuikapsa snäkid                | 150      | 51   | 1.20     | 0.22     | 12.15         |           |
| Kokku :                                   | 733      |      | 28.89    | 19.21    | 112.17        |           |

| reede, 23.jaanuar                              | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Kala pikkpoiss                                 | 60       | 128  | 10.05    | 7.43     | 5.49          | 1;11;3;4  |
| Valge kaste maitserohelisega                   | 100      | 114  | 1.69     | 9.60     | 5.30          | 1;2       |
| Aurutatud rohelised herned                     | 60       | 44   | 3.28     | 0.25     | 8.57          |           |
| Ahjukartulid ürtidega                          | 60       | 65   | 1.60     | 0.38     | 14.20         |           |
| Keedetud riis                                  | 60       | 77   | 1.51     | 0.53     | 16.38         |           |
| Valge redise - hapukoososalat                  | 60       | 27   | 0.78     | 1.86     | 2.17          | 2         |
| Hiinakapsas, marineeritud sibul, mais, porgand | 60       | 41   | 1.00     | 1.75     | 5.68          |           |
| Kastmevalik salatitele                         | 10       | 56   | 0.11     | 6.09     | 0.21          | 10;2      |
| Seemnesegu                                     | 10       | 55   | 2.28     | 4.37     | 2.48          | 11        |
| Hibiskuse tee                                  | 150      | 0    | 0        | 0        | 0             |           |
| Pria piimatooted                               | Kuni 250 |      |          |          |               | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)      | 20       | 57   | 1.64     | 0.67     | 10.65         | 1;11;2    |
| Õun ja kaalika snäkid                          | 150      | 53   | 0.90     | 0.50     | 12.90         |           |
| Kokku :                                        | 718      |      | 24.84    | 33.43    | 84.03         |           |

|                     |     |       |       |        |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine :   | 741 | 27.37 | 24.82 | 105.01 |
| 10 päeva keskmine : | 732 | 28.52 | 25.65 | 99.93  |

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 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