

Koolilõuna nädalamenüü 02.02.2026 - 06.02.2026

PÕHIKOOL

4–9 klass

esmaspäev, 2.veebru	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunikaste ürtidega	150	141	9.56	7.87	8.16	1;2
Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat sõstraga	60	36	0.93	1.35	5.25	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	60	30	0.59	1.63	3.63	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	720		26.89	27.89	94.36	

teisipäev, 3.veebru	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiivilja - frikadellisupp	300	160	12.54	4.26	18.87	1;3
Kohupiimakreem	100	103	7.28	2.65	12.13	2
Maasikasupp	50	12	0.10	0.04	2.91	
Seemne-pähklisegu	30	167	7.25	13.63	6.07	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Apelsin ja varsselleri snäkid	150	44	1.65	0.22	10.35	9
Kokku :	716		35.38	23.49	92.92	

kolmapäev, 4.veebru	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kanapasta	300	378	20.66	9.21	52.57	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
Hiinakapsasalat maisiga	60	22	1.11	0.53	3.56	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	60	19	1.17	0.14	3.98	
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	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	799		31.50	23.05	117.50	

neljapäev, 5.veebru	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rassolnik sealihaga	300	181	13.64	4.63	22.25	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Õuna - odravaht	100	104	1.38	0.45	23.96	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	715		28.38	20.29	106.95	

reede, 6.veebru	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaguljašš	150	110	9.04	4.34	8.78	1;2;4
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Kaalikasalat	60	28	0.57	0.17	6.86	
Jääsalat, porgand, mais, porru	60	26	1.07	0.27	5.38	
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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	716		24.65	24.59	103.08	

Nädala keskmine :	733	29.36	23.86	102.96
10 päeva keskmine :				

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