

Koolilõuna nädalamenüü 16.02.2026 - 20.02.2026

Eesti teemapäevad

PÕHIKOOL

4–9 klass

esmaspäev, 16.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakklihakaste SETOMAA	150	208	8.25	14.99	10.31	1;2
Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.67	0.13	3.39	
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvikas	60	19	0.66	0.81	4.34	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :	735		26.00	28.30	98.91	

teisipäev, 17.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp suitsulihaga LÄÄNE-EESTI	300	286	14.48	15.06	45.44	1
Vastlakukkel vahukoorega PÕHJA-EESTI	60	192	3.52	9.95	22.31	1;2;3
Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :	728		26.17	31.45	108.09	

kolmapäev, 18.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalafilee riivleiva-kama paneeringus PEIPSI	60	86	13.05	0.88	6.97	1;4
Hapukoorekaste	100	78	1.43	5.63	5.70	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04	
Kartulipuder	60	61	1.64	0.54	12.60	2
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Kapsas, porgand, mais, tomat	60	26	0.87	0.24	5.62	
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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	744		28.58	26.57	101.56	

neljapäev, 19.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - klimbisupp JÕGEVAMAA	300	180	15.94	1.49	26.41	1;2;3
Riisipuding õuna ja kaneeliga HARJUMAA	150	199	2.53	11.59	21.60	2
Vahukoore	20	67	0.50	7.00	0.60	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
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	730		27.74	29.18	91.98	

reede, 20.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Mulgikapsad sealihaga MULGIMAA	300	209	14.70	3.99	29.43	1
Aurutatud rohelised herned	50	37	2.73	0.21	7.14	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Porgandi - porrulaugusalat	60	22	0.69	0.54	4.33	
Valge kapsas, peet, kõrvits, redis	60	15	0.68	0.09	3.36	
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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	789		31.13	18.63	128.53	

Nädala keskmine :	745	27.92	26.83	105.81
10 päeva keskmine :	735	28.35	25.73	102.50

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 piimatooted nädalas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja