Koolilõuna nädalamenüü 06.04.2026 - 10.04.2026

PÕHIKOOL

4–9 klass

esmaspäev, 6.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	140	10.72	7.00	8.68	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Kaalikasalat	60	28	0.57	0.17	6.86	
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis	60	16	0.78	0.69	3.59	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
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
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	741	29.66	22.78	109.10	

teisipäev, 7.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Frikadellisupp	300	155	12.43	4.20	17.83	1;3
Kakao - jogurtidessert banaaniga	150	178	5.20	4.64	28.41	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
	Kokku :	701	29.36	20.73	100.28	

kolmapäev, 8.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kartulid kanalihaga	300	195	15.36	1.97	30.14	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge peakapsas	60	28	1.23	0.26	5.87	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Kibuvitsa tee	150	0	0	0	0	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	719	29.03	26.20	96.30	

neljapäev, 9.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala - köögiviljasupp	300	155	15.56	4.50	14.03	4
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	132	8.70	3.04	16.44	1;2
Seemne-pähklisegu	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 nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	704	37.38	22.01	90.04	
Kalamääre	35	51	3.90	3.66	0.67	2;4

reede, 10.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihapilaff	300	378	16.60	5.55	65.54	
Aurutatud rohelised herned	60	44	3.28	0.25	8.57	
Hapukapsasalat sibulaga	60	18	0.65	0.45	2.97	
Peet, porgand, porru, kaalikas	60	20	0.84	0.20	4.23	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
	Kokku :	791	29.24	14.30	139.01	

Nädala keskmine :	**731**	**30.93**	**21.2**	**106.95**
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 koolisöökla 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