

## Koolilõuna nädalamenüü 27.04.2026 - 30.04.2026

### PÕHIKOOL

4–9 klass

esmaspäev, 27.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalakaste	150	143	10.71	7.03	9.52	1;2;4
Ahjuportandi ribad	60	30	0.83	0.61	6.26	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
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	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 varsselleri snäkid	150	42	0.98	0.42	10.12	9
Kokku :	780		30.44	25.91	109.17	

teisipäev, 28.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hapukapsasupp sealihaga	300	130	12.07	3.47	13.37	1
Kodune marjakook	120	311	6.33	12.93	41.43	1;2;3
Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja portgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	754		27.99	25.84	103.49	

kolmapäev, 29.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste	130	128	10.05	7.43	5.49	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	
Portgandi - jääkapsasalat	60	19	0.62	0.50	3.66	
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 :	777		26.32	36.17	91.28	

neljapäev, 30.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	300	167	14.03	6.37	14.54	2
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
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
Apelsin ja nuikapsa snäkid	150	51	1.20	0.22	12.15	
Kokku :	761		33.11	20.94	111.49	

Nädala keskmine :	768	29.46	27.22	103.86
10 päeva keskmine :	753	28.20	28.05	99.43

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