

# Koolilõuna nädalamenüü 04.05.2026 - 08.05.2026

Teemapäevad: Tähed taldrikul

## PÕHIKOOL

4–9 klass

| esmaspäev, 4.mai                          | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Chilli con carne KEVIN ALOE</b>        | 150      | 186  | 9.44     | 9.82     | 15.92         |           |
| Röstitud juurseller                       | 60       | 26   | 1.19     | 0.50     | 5.08          | 9         |
| Keedetud riis                             | 60       | 77   | 1.51     | 0.53     | 16.38         |           |
| Keedetud tatar                            | 60       | 71   | 2.50     | 0.72     | 13.92         |           |
| Kapsasalat paprikaga                      | 60       | 15   | 0.67     | 0.13     | 3.39          |           |
| Peet, kaalikas, porru, jõhvikad           | 60       | 19   | 0.75     | 0.24     | 4.20          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 2        | 11   | 0.02     | 1.22     | 0.04          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 22       | 121  | 5.02     | 9.62     | 5.46          | 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) | 15       | 43   | 1.23     | 0.50     | 7.99          | 1;11;2    |
| Pirn ja porgandi snäkid                   | 150      | 57   | 1.05     | 0.60     | 13.72         |           |
| Kokku :                                   | 728      |      | 27.42    | 27.69    | 99.02         |           |

| teisipäev, 5.mai                                  | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Kana - nuudlisupp RASMUS ja ROBERT LAIDVEE</b> | 300      | 149  | 14.70    | 0.53     | 21.58         | 1         |
| <b>Mannavaht KEVIN ALOE</b>                       | 100      | 127  | 1.53     | 0.16     | 29.42         | 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)         | 55       | 158  | 4.51     | 1.85     | 29.28         | 1;11;2    |
| Õun ja nuikapsa snäkid                            | 150      | 48   | 0.52     | 0.42     | 11.92         |           |
| Kokku :   | 621      |      | 27.59    | 13.30    | 98.64         |           |

| kolmapäev, 6.mai                              | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Küpsetatud valge kalafilee RALF KÜTTIS</b> | 60       | 94   | 14.76    | 3.79     | 0.06          | 4         |
| <b>Tar-tar kaste RALF KÜTTIS</b>              | 100      | 67   | 1.81     | 5.05     | 4.53          | 2         |
| Ahju-porgandi ribad                           | 60       | 30   | 0.83     | 0.61     | 6.26          |           |
| Kartulipuder                                  | 60       | 47   | 1.33     | 0.60     | 9.20          | 2         |
| Keedetud riis                                 | 60       | 77   | 1.51     | 0.53     | 16.38         |           |
| Peedisalat                                    | 60       | 28   | 0.93     | 0.42     | 5.05          |           |
| Hiinakapsas, porgand, spinat, kurk            | 60       | 12   | 0.76     | 0.20     | 2.20          |           |
| Kastmevalik salatitele                        | 15       | 84   | 0.17     | 9.14     | 0.32          | 10;2      |
| Seemnesegu                                    | 3        | 16   | 0.68     | 1.31     | 0.74          | 11        |
| Maitsevesi                                    | 150      | 3    | 0.10     | 0.14     | 0.71          |           |
| Pria piimatooted                              | Kuni 250 |      |          |          |               | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)     | 55       | 158  | 4.51     | 1.85     | 29.28         | 1;11;2    |
| Banaan ja redise snäkid                       | 150      | 101  | 1.65     | 0.45     | 23.70         |           |
| Kokku :                                       | 716      |      | 29.04    | 24.09    | 98.43         |           |

| neljapäev, 7.mai                          | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Kodune seljanka RALF KÜTTIS</b>        | 300      | 163  | 13.78    | 6.64     | 12.65         |           |
| Hapukoor, R 20 %                          | 20       | 41   | 0.56     | 4.00     | 0.72          | 2         |
| <b>Kohupiima - kamavaht HENRIK OJAMAA</b> | 150      | 224  | 8.72     | 15.89    | 11.66         | 1;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    |
| Õun ja kaalika snäkid                     | 150      | 53   | 0.90     | 0.50     | 12.90         |           |
| Kokku :                                   | 766      |      | 33.32    | 36.20    | 78.23         |           |

| reede, 8.mai                              | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Pestopasta kanaga KASPAR KUUSMAA</b>   | 300      | 630  | 27.64    | 26.96    | 68.14         | 1;2;6     |
| Aurutatud rohelised herned                | 60       | 44   | 3.28     | 0.25     | 8.57          |           |
| Porgandisalat õunaga                      | 60       | 25   | 0.45     | 0.53     | 5.33          |           |
| Redis, kurk, peet, mais                   | 60       | 25   | 0.93     | 0.18     | 5.25          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 2        | 11   | 0.02     | 1.22     | 0.04          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 3        | 16   | 0.68     | 1.31     | 0.74          | 11        |
| Ingveritee sidruniga                      | 150      | 3    | 0.08     | 0.03     | 0.64          |           |
| Pria piimatooted                          | Kuni 250 |      |          |          |               | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 15       | 43   | 1.23     | 0.50     | 7.99          | 1;11;2    |
| Pirn ja valge kapsa snäkid                | 150      | 50   | 1.12     | 0.45     | 12.00         |           |
| Kokku :                                   | 848      |      | 35.43    | 31.43    | 108.70        |           |

|                     |            |              |              |             |
|---------------------|------------|--------------|--------------|-------------|
| Nädala keskmine :   | <b>736</b> | <b>30.56</b> | <b>26.54</b> | <b>96.6</b> |
| 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 piimatooted nädalas ühe õpilase kohta.  
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja