

## Koolilõuna nädalamenüü 11.05.2026 - 15.05.2026

### PÕHIKOOL

4–9 klass

esmaspäev, 11.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	129	9.79	6.14	8.64	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	737		27.94	26.50	100.16	

teisipäev, 12.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja - frikadellisupp	300	160	12.54	4.26	18.87	1;3
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	30	167	7.25	13.63	6.07	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku :	705		29.61	22.32	98.99	

kolmapäev, 13.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kanapasta	300	378	20.66	9.21	52.57	1;2
Röstitud 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	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	6	33	1.37	2.62	1.49	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	712		27.81	23.19	99.37	

neljapäev, 14.mai	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
Kohupiimakreem	100	103	7.28	2.65	12.13	2
Maasikasupp	50	12	0.10	0.04	2.91	
Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	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 :	728		34.09	23.55	96.64	

reede, 15.mai	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	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	30	165	6.84	13.12	7.45	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	727		26.78	27.59	98.72	

Nädala keskmine :	722	29.25	24.63	98.78
10 päeva keskmine :	729	29.91	25.59	97.69

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.cor](mailto:tootearendus@balticrest.cor)  
 Joogivesi on koolisööklas 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