

Koolilõuna nädalamenüü 18.05.2026 - 22.05.2026

PÕHIKOOL

4–9 klass

esmaspäev, 18.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	159	10.89	8.56	9.92	1;2
Aurutatud mais	60	62	1.90	0.49	13.04	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hapukapsasalat sibulaga	60	18	0.65	0.45	2.97	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	14	77	3.19	6.12	3.48	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)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	779		27.52	27.39	109.31	

teisipäev, 19.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	300	167	12.73	7.56	13.30	2
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
Kohupiimakreem maasikatega	150	136	16.91	0.86	14.72	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
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :	749		45.78	21.58	93.09	

kolmapäev, 20.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	181	6.86	14.08	7.04	1;2
Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Valge redise salat maitserohelisega	60	12	0.63	0.37	2.14	
Valge kapsas, peet, kõrvits, brokoli	60	18	0.98	0.13	3.64	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	776		26.28	32.57	100.16	

neljapäev, 21.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	300	189	15.64	9.68	10.22	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marja-jogurtidessert müsliiga	150	244	8.06	11.60	26.83	1;2;6
Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	779		32.94	32.59	88.98	
Kalamääre	35	51	3.90	3.66	0.67	2;4

reede, 22.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha - riisiroog köögiviljadega	300	332	15.92	6.28	54.21	
Ahjuorgandi ribad	60	30	0.83	0.61	6.26	
Peedisalat köömnetega	60	29	0.96	0.42	5.22	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	60	24	0.92	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.25	10;2
Seemnesegu	26	143	5.93	11.37	6.46	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	735		27.56	27.46	100.94	

Nädala keskmine :	764	32.02	28.32	98.5
10 päeva keskmine :	743	30.64	26.48	98.64

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

Kool

Koolisöökla juhataja