

Koolilõuna nädalamenüü 01.06.2026 - 05.06.2026

PÕHIKOOL

4–9 klass

esmaspäev, 1.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanaguljašš	150	133	10.76	5.52	9.53	1;2
Rõstitud rooskapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kaalikasalat	60	28	0.57	0.17	6.86	
Jääsalat, porgand, rohelistes oad, peet	60	18	0.81	0.14	3.87	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	8	45	2.14	3.70	0.99	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)	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	726		28.02	25.07	99.90	

teisipäev, 2.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihasupp	300	198	8.83	11.62	14.44	
Leivavaht	100	141	2.26	0.58	29.84	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Seemne-pähklisegu	20	115	5.41	9.48	2.34	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	202	5.89	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :	731		25.24	25.70	97.77	

kolmapäev, 3.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kanapasta	300	428	20.46	13.77	53.87	1;2
Riivjuust	15	45	4.36	3.08	0.08	2
Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Hiinakapsasalat värskes kurgiga	60	11	0.67	0.35	0.89	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	9	51	0.10	5.48	0.19	10;2
Seemnesegu	3	17	0.80	1.39	0.37	11
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.74	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	767		33.28	26.41	99.64	

neljapäev, 4.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalasuup sulajuustuga	300	276	21.60	16.74	10.07	2;4
Kohupiimakreem marjadega	150	211	7.17	11.66	18.28	2
Seemne-pähklisegu	10	57	2.70	4.74	1.17	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	202	5.89	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	796		37.88	35.91	78.71	
Kalamääre	35	56	3.69	4.26	0.67	2;4

reede, 5.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	300	223	14.00	4.79	31.45	
Ahju-porgandi ribad	60	29	0.52	0.46	4.62	
Peedi - küüslaugusalat	60	29	0.99	0.42	5.34	
Redis, kaalikas, porru, jõhvikad	60	15	0.66	0.22	3.32	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	11
Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	202	5.89	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	744		28.70	27.07	96.80	

Nädala keskmine :	753	30.62	28.03	94.56
10 päeva keskmine :				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com
 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