

Koolilõuna nädalamenüü 22.09.2025 - 26.09.2025

Grupp

4–9 klass

| esmaspäev, 22.september | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Kanastrooganov | 150 | 200 | 11.33 | 12.99 | 9.49 | 1;2 |
| Aurutatud lillkapsas | 60 | 14 | 1.06 | 0.13 | 3.04 | |
| Keedetud makaronid | 60 | 85 | 2.50 | 0.56 | 17.16 | 1 |
| Ahjukartulid ürtidega | 60 | 65 | 1.60 | 0.38 | 14.20 | |
| Kaalika - õunasalat | 60 | 23 | 0.45 | 0.18 | 5.48 | |
| Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis | 60 | 16 | 0.78 | 0.69 | 3.59 | |
| Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0.06 | 3.04 | 0.12 | 10;2 |
| Seemnesegu | 10 | 55 | 2.28 | 4.37 | 2.48 | 11 |
| Mahlajook | 125 | 30 | 0.02 | 0.02 | 7.19 | |
| Pria piimatooted | 125 | 68 | 4.05 | 3.28 | 5.71 | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50 | 144 | 4.10 | 1.68 | 26.62 | 1;11;2 |
| Pirn ja porgandi snäkid | 150 | 57 | 1.05 | 0.60 | 13.72 | |
| Kokku : | 785 | | 29.28 | 27.92 | 108.80 | |

| teisipäev, 23.september | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Frikadellisupp | 300 | 149 | 11.81 | 4.14 | 16.85 | 3 |
| Kakao - jogurtidessert | 150 | 195 | 8.25 | 4.61 | 29.30 | 2 |
| Marja toormoos | 20 | 13 | 0.11 | 0.01 | 3.01 | |
| 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 redise snäkid | 150 | 53 | 0.54 | 0.46 | 12.93 | |
| Kokku : | 723 | | 31.28 | 20.66 | 103.40 | |

| kolmapäev, 24.september | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Hautatud kartulid kanalihaga | 300 | 195 | 15.36 | 1.97 | 30.14 | |
| Röstitud suvikõrvits | 60 | 18 | 1.11 | 0.46 | 2.53 | |
| Peedi - küüslaugusalat | 60 | 36 | 0.95 | 1.32 | 5.17 | |
| Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge peakapsas | 60 | 28 | 1.23 | 0.26 | 5.87 | |
| Kastmevalik salatitele | 20 | 112 | 0.23 | 12.18 | 0.48 | 10;2 |
| Seemnesegu | 20 | 110 | 4.56 | 8.74 | 4.97 | 11 |
| Hibiskuse tee | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 60 | 172 | 4.92 | 2.02 | 31.94 | 1;11;2 |
| Ploom ja kaalika snäkid | 150 | 55 | 1.27 | 0.68 | 12.52 | |
| Kokku : | 726 | | 29.63 | 27.63 | 93.62 | |

| neljapäev, 25.september | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Kala - köögiviljasupp | 300 | 150 | 15.02 | 6.04 | 9.67 | 4 |
| Kama- kohupiimakreem marjadega | 150 | 219 | 7.68 | 2.64 | 39.56 | 1;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 nuikapsa snäkid | 150 | 48 | 0.52 | 0.42 | 11.92 | |
| Kokku : | 730 | | 33.79 | 20.54 | 102.46 | |
| Kalamääre | 35 | 50 | 8.99 | 1.46 | 0.22 | 2;4 |

| reede, 26.september | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Sealihapilaff | 300 | 378 | 16.60 | 5.55 | 65.54 | |
| Aurutatud rohised herned | 60 | 44 | 3.28 | 0.25 | 8.57 | |
| Hapukapsasalat sibulaga | 60 | 37 | 0.61 | 1.34 | 5.73 | |
| Peet, porgand, porru, kaalikas | 60 | 20 | 0.84 | 0.20 | 4.23 | |
| Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0.06 | 3.04 | 0.12 | 10;2 |
| Seemnesegu | 5 | 27 | 1.14 | 2.19 | 1.24 | 11 |
| Maitsevesi | 150 | 3 | 0.10 | 0.14 | 0.71 | |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 60 | 172 | 4.92 | 2.02 | 31.94 | 1;11;2 |
| Banaan ja kurgi snäkid | 150 | 86 | 1.35 | 0.30 | 19.80 | |
| Kokku : | 795 | | 28.90 | 15.03 | 137.88 | |

| | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine : | 752 | 30.58 | 22.36 | 109.23 |
| 10 päeva keskmine : | 750 | 29.23 | 22.97 | 108.77 |

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 piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja