

Koolilõuna nädalamenüü 03.11.2025 - 07.11.2025

Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 3.november	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	37	0.61	1.34	5.73	
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas, kurk	60	12	0.69	0.14	2.37	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	780		27.72	23.39	117.10	

teisipäev, 4.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kõõgiviljapüreesupp kalkunilihaga	300	167	12.73	7.56	13.30	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1;2
Kakaopuding	150	133	4.61	3.95	18.94	2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :	724		32.78	24.37	93.85	

kolmapäev, 5.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	89	10.31	3.60	3.53	1;2;3
Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
Aurutatud rohelised oad	60	17	1.07	0.06	4.03	
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	23	0.61	1.57	2.08	
Porgand, peet, hernes, porru	60	26	1.47	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	715		26.71	24.49	99.69	

neljapäev, 6.november	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 müsliga	150	244	8.06	11.60	26.83	1;2;6
Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :	768		33.40	34.46	81.74	
Kalamääre	35	51	3.90	3.66	0.67	2;4

reede, 7.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha - riisiroog kõõgiviljadega	300	332	15.92	6.28	54.21	
Rõstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Peedisalat köömnetega	60	38	1.05	1.45	5.30	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	60	24	0.92	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	726		27.11	23.02	107.71	

Nädala keskmine :	743	29.54	25.95	100.02
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 piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja