

Koolilõuna nädalamenüü 17.11.2025 - 21.11.2025

Teemapäev: Läti iseseisvuspäev

Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 17.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kalkuni - juustukaste	150	206	12.56	15.31	4.84	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	
Kõrvitsa - kaalikasalat	60	42	0.48	1.30	7.69	
Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet	60	18	0.81	0.14	3.87	
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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	756		30.49	30.59	93.47	

teisipäev, 18.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsa - hernesupp sealihaga	300	217	18.51	4.62	27.85	9
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	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
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	717		32.54	17.98	107.99	

kolmapäev, 19.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid kanaga	300	417	22.07	3.92	71.84	1
Riivjuust	15	45	4.36	3.08	0.08	2
Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Hiinakapsasalat värske kurgiga	60	22	0.83	1.35	1.82	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	774		35.03	15.60	124.55	

neljapäev, 20.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalasupp sulajuustuga	300	266	20.01	16.52	10.53	2;4
Kohupiimakreem marjadega	150	211	7.17	11.66	18.28	2
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
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	787		36.24	35.57	81.00	
Kalamääre	35	51	3.90	3.66	0.67	2;4

reede, 21.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	300	223	14.12	4.85	32.08	
Ahju-porgandi ribad	60	30	0.83	0.61	6.26	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
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	110	4.56	8.74	4.97	11
Piparmündi 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 valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	720		27.33	27.35	96.06	

Nädala keskmine :	751	32.33	25.42	100.61
10 päeva keskmine :	750	29.86	25.43	102.90

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