

Koolilõuna nädalamenüü 05.01.2026 - 09.01.2026

PÕHIKOOL

4–9 klass

esmaspäev, 5.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	181	6.86	14.08	7.04	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	
Peedisalat köömnetega	60	29	0.96	0.42	5.22	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20	1.25	0.16	4.17	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	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
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	790		26.73	32.00	102.30	

teisipäev, 6.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp	300	112	13.58	0.38	14.31	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	125	6.74	2.11	20.55	1;2
Seemne-pähklisegu	30	167	7.25	13.63	6.07	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	720		36.01	19.75	102.56	

kolmapäev, 7.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Saidafilee koorekastmes	150	224	13.59	14.93	8.89	1;2;4
Aurutatud rohelised oad	60	17	1.07	0.06	4.03	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Porgandi - porrulaugusalat	60	22	0.69	0.54	4.33	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	60	27	1.06	0.78	5.79	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kummeli tee	150	0	0	0	0	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :	764		28.50	31.97	95.65	

neljapäev, 8.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	300	163	13.78	6.64	12.65	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjane sepikuvorm	100	195	6.12	3.06	35.95	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
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
Mandariin ja kõrvitsa snäkid	150	38	1.12	0.15	8.93	
Kokku :	720		31.62	23.94	95.62	

reede, 9.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kana-aedviljapasta	300	507	27.52	20.18	53.14	1;2
Rõstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Hiinakapsasalat tilliga	60	16	1.02	0.49	2.07	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	60	34	0.69	1.66	4.50	
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	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	780		34.72	29.68	95.75	

Nädala keskmine :	755	31.52	27.47	98.38
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