

# Koolilõuna nädalamenüü 26.01.2026 - 30.01.2026

## PÕHIKOOL

4–9 klass

| esmaspäev, 26.jaanuar                     | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Bolognesekest                             | 150      | 105  | 9.72     | 2.95     | 10.31         |           |
| Rõstitud juurseller                       | 60       | 26   | 1.19     | 0.50     | 5.08          | 9         |
| Keedetud spagetid                         | 60       | 40   | 1.37     | 0.52     | 7.36          | 1         |
| Keedetud kartulid                         | 60       | 62   | 1.60     | 0.08     | 14.20         |           |
| Kapsasalat paprikaga                      | 60       | 15   | 0.67     | 0.13     | 3.39          |           |
| Peet, kaalikas, porru, jõhvikad           | 60       | 19   | 0.75     | 0.24     | 4.20          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 15       | 84   | 0.17     | 9.14     | 0.32          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 15       | 82   | 3.42     | 6.56     | 3.72          | 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    |
| Apelsin ja porgandi snäkid                | 150      | 58   | 1.58     | 0.38     | 13.42         |           |
| Kokku :                                   | 734      |      | 28.64    | 25.48    | 101.52        |           |

| teisipäev, 27.jaanuar                     | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Kana-köögiviljasupp                       | 300      | 190  | 9.38     | 11.50    | 13.65         |           |
| Piimapuding                               | 150      | 123  | 4.07     | 3.38     | 19.12         | 2         |
| Marja toormoos                            | 20       | 7    | 0.18     | 0.03     | 1.25          |           |
| Seemne-pähklisegu                         | 20       | 112  | 4.83     | 9.09     | 4.04          | 11;6      |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 80       | 230  | 6.56     | 2.69     | 42.59         | 1;11;2    |
| Õun ja nuikapsa snäkid                    | 150      | 48   | 0.52     | 0.42     | 11.92         |           |
| Kokku :                                   | 710      |      | 25.54    | 27.11    | 92.57         |           |

| kolmapäev, 28.jaanuar                     | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Sealiharisoto                             | 300      | 337  | 16.11    | 5.48     | 56.56         |           |
| Ahjuorgandi ribad                         | 60       | 30   | 0.83     | 0.61     | 6.26          |           |
| Hapukapsa - peedisalat                    | 60       | 19   | 0.74     | 0.42     | 3.06          |           |
| Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits     | 60       | 17   | 0.70     | 0.10     | 3.74          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 10       | 56   | 0.11     | 6.09     | 0.21          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 10       | 55   | 2.28     | 4.37     | 2.48          | 11        |
| Maitsevesi                                | 150      | 3    | 0.10     | 0.14     | 0.71          |           |
| Pria piimatooted                          | Kuni 250 |      |          |          |               | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 40       | 115  | 3.28     | 1.34     | 21.30         | 1;11;2    |
| Banaan ja redise snäkid                   | 150      | 101  | 1.65     | 0.45     | 23.70         |           |
| Kokku :                                   | 733      |      | 25.80    | 19.00    | 118.02        |           |

| neljapäev, 29.jaanuar                     | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Kalasupp tomatiga                         | 300      | 127  | 16.28    | 1.95     | 11.53         | 4         |
| Marjatarretis                             | 150      | 124  | 2.88     | 0.03     | 26.86         |           |
| Vahukoor                                  | 30       | 101  | 0.75     | 10.50    | 0.90          | 2         |
| Seemne-pähklisegu                         | 15       | 84   | 3.62     | 6.82     | 3.03          | 11;6      |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 80       | 230  | 6.56     | 2.69     | 42.59         | 1;11;2    |
| Õun ja kaalika snäkid                     | 150      | 53   | 0.90     | 0.50     | 12.90         |           |
| Kokku :                                   | 719      |      | 30.99    | 22.49    | 97.81         |           |
| Kalamääre                                 | 35       | 51   | 3.90     | 3.66     | 0.67          | 2,4       |

| reede, 30.jaanuar                         | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Kana-lillkapsahautis                      | 150      | 60   | 9.91     | 0.26     | 5.36          |           |
| Rõstitud rooskapsas                       | 60       | 21   | 2.10     | 0.60     | 2.64          |           |
| Ahjukartulid ürtidega                     | 60       | 65   | 1.60     | 0.38     | 14.20         |           |
| Keedetud riis                             | 60       | 77   | 1.51     | 0.53     | 16.38         |           |
| Porgandisalat õunaga                      | 60       | 25   | 0.45     | 0.53     | 5.33          |           |
| Redis, kurk, peet, mais                   | 60       | 25   | 0.93     | 0.18     | 5.25          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 20       | 112  | 0.23     | 12.18    | 0.42          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 20       | 110  | 4.56     | 8.74     | 4.97          | 11        |
| Ingveritee sidruniga                      | 150      | 3    | 0.08     | 0.03     | 0.64          |           |
| Pria piimatooted                          | Kuni 250 |      |          |          |               | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 80       | 230  | 6.56     | 2.69     | 42.59         | 1;11;2    |
| Pirn ja kõrvitsa snäkid                   | 150      | 47   | 0.90     | 0.38     | 11.55         |           |
| Kokku :                                   | 775      |      | 28.83    | 26.50    | 109.33        |           |

|                     |     |       |       |        |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine :   | 734 | 27.96 | 24.12 | 103.85 |
| 10 päeva keskmine : | 738 | 27.67 | 24.47 | 104.43 |

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