

Koolilõuna nädalamenüü 30.03.2026 - 02.04.2026

Grupp

4–9 klass

esmapäev, 30.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	161	10.33	10.70	6.38	1;2
Aurutatud mais	60	62	1.90	0.49	13.04	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hiinakapsasalat tilliga	60	16	1.02	0.49	2.07	
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	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	40	13	0.36	0.11	3.06	
Kokku :	741		29.66	25.71	99.98	

teisipäev, 31.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene köögiviljapüreesupp kanaga	300	163	14.07	6.38	13.49	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
Õuna - odravaht	100	104	1.38	0.45	23.96	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	746		32.79	21.42	107.16	

kolmapäev, 1.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapasta	300	359	21.36	6.34	54.33	1;4
Ahjuporgandi ribad	60	30	0.83	0.61	6.26	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, redis	60	14	0.89	0.11	2.86	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	791		32.45	25.26	111.69	

neljapäev, 2.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ukraina Borš sealihaga	300	141	12.82	4.36	13.12	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Lihavõttepasha	150	235	9.51	8.01	30.62	2
Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	746		32.92	23.98	99.65	

Nädala keskmine :	756	31.96	24.09	104.62
10 päeva keskmine :	741	30.84	22.74	105.70

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.cor
 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