Koolilõuna nädalamenüü 02.11.2026 - 06.11.2026

Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 2.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	159	10.80	8.52	9.45	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	
Peedisalat köömnetega	60	29	0.96	0.42	5.22	
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas, värske kurk	50	9	0.54	0.07	1.68	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
PRIA: piim, keefir	125	84	6.83	3.94	5.34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: õun ja punane kapsas	150	50	1.35	0.42	11.47	
	Kokku:	717	32.06	23.35	95.08	

teisipäev, 3.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	300	167	12.61	7.50	12.67	2
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
Kakaopuding	155	140	5.28	4.58	18.10	2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Seemne-pähklisegu	20	115	5.41	9.48	2.34	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Snäkid: banaan ja porgand	150	102	1.35	0.37	22.43	
	Kokku:	768	34.51	25.27	94.16	

kolmapäev, 4.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	90	10.41	3.71	3.52	1;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	12	0.63	0.37	2.07	
Porgand, peet, aurutatud rohelised herned, porrulauk	50	22	1.21	0.14	4.13	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
Hibiskuse tee	125	0	0	0	0	
PRIA: piim, keefir	125	84	6.83	3.94	5.34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Snäkid: pirn ja kaalikas	150	55	1.05	0.52	13.43	
	Kokku:	768	34.32	27.38	95.87	

neljapäev, 5.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	300	195	16.48	9.81	10.32	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marja-jogurtidessert müsliga	155	245	8.44	14.40	20.12	1;2;6
Seemne-pähklisegu	15	86	4.06	7.11	1.75	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Snäkid: õun ja valge redis	150	42	0.90	0.35	10.04	
Kalamääre	35	58	5.76	3.73	0.38	2;4
	Kokku:	794	40.90	41.07	63.72	

reede, 6.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha - riisiroog köögiviljadega	300	331	15.74	6.19	53.18	
Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Koorene porgandisalat	60	22	0.67	0.40	3.19	2
Jääkapsas, aurutatud mais, valge redis, kaalikas	50	21	0.74	0.16	4.33	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
PRIA: piim, keefir	125	84	6.83	3.94	5.34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Snäkid: pirn ja kapsas	150	50	1.12	0.45	12.00	
	Kokku:	779	34.28	26.12	102.10	

Nädala keskmine:	**765**	**35.21**	**28.64**	**90.19**
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.
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja