Koolilõuna nädalamenüü 09.11.2026 - 13.11.2026

Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 9.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	143	9.33	8.08	8.41	1;2
Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandi - porrulaugusalat	60	22	0.49	0.44	3.26	
Hiinakapsas, värske kurk, valge redis, peet	50	10	0.56	0.04	1.90	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Kummeli tee	125	0	0	0	0	
PRIA: piim, keefir	125	84	6.83	3.94	5.34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Snäkid: õun ja punane kapsas	150	50	1.35	0.42	11.47	
	Kokku:	717	32.19	26.17	87.10	

teisipäev, 10.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš kanalihaga	300	149	15.24	13.24	27.90	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Riisipuding õuna ja kaneeliga	135	193	2.19	10.05	23.71	2
Seemne-pähklisegu	25	144	6.76	11.86	2.92	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	167	6.11	2.17	26.51	1;2;3
Snäkid: pirn ja porgand	150	56	0.75	0.45	12.15	
	Kokku:	749	31.61	41.77	93.91	

kolmapäev, 11.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	162	11.98	9.34	7.34	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04	
Kartulipuder	60	61	1.64	0.54	12.60	2
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Kapsas, porgand, aurutatud mais, tomat	50	22	0.71	0.17	4.56	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.10	4.88	0.16	10;2
Seemnesegu	8	45	2.14	3.70	0.99	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: õun ja valge redis	150	43	1.05	0.38	10.57	
Lõhemääre	35	89	6.97	6.66	0.45	2;4
	Kokku:	783	38.53	32.36	85.30	

neljapäev, 12.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Külasupp sealihaga	300	173	13.36	4.69	20.22	1
Puuviljakissell	155	83	0.33	0.10	20.17	
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Seemne-pähklisegu	20	115	5.41	9.48	2.34	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	180	6.58	2.34	28.55	1;2;3
Snäkid: banaan ja kapsas	150	96	1.72	0.37	22.28	
	Kokku:	714	27.90	23.98	94.16	

reede, 13.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapilaff	300	360	18.15	2.60	64.91	
Aurutatud rohelised herned	50	37	2.73	0.21	7.14	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.67	0.13	3.05	
Peet, porgand, porrulauk, kaalikas	50	16	0.65	0.13	3.26	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	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 kõrvits	150	45	0.75	0.35	11.02	
	Kokku:	777	35.43	19.10	115.58	

Nädala keskmine:	**748**	**33.13**	**28.68**	**95.21**
10 päeva keskmine:	**757**	**34.17**	**28.66**	**92.70**

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