Koolilõuna nädalamenüü 16.11.2026 - 20.11.2026

Läti teemapäev

Grupp 4–9 klass

esmaspäev, 16.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	129	9.73	6.11	8.33	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	
Kõrvitsa - kaalikasalat	60	27	0.50	0.40	6.04	
Jääkapsas, porgand, aurutatud rohelised oad, peet	50	15	0.60	0.06	2.89	
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)	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Snäkid: pirn ja värske kurk	150	39	0.82	0.30	9.00	
	Kokku:	706	31.00	21.13	97.60	

teisipäev, 17.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsa -hernesupp sealihaga	300	217	18.45	4.59	27.54	9
Leivavaht	105	144	2.26	0.58	30.73	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	180	6.58	2.34	28.55	1;2;3
Snäkid: õun ja nuikapsas	150	48	0.53	0.42	11.92	
	Kokku:	712	29.95	9.30	124.39	

kolmapäev, 18.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Läti stiilis kana õunte ja sibulatega	150	150	18.34	6.16	5.85	
Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hiinakapsasalat värske kurgiga	60	11	0.67	0.35	0.89	
Valge redis, aurutatud brokoli, peet, aurutatud mais	50	25	1.14	0.18	4.99	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	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: banaan ja porgand	150	102	1.35	0.37	22.43	
	Kokku:	743	39.16	23.91	91.48	

neljapäev, 19.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalasupp sulajuustuga	300	276	21.60	16.74	10.07	2;4
Kohupiimakreem marjadega	155	196	7.32	12.72	11.80	2
Seemne-pähklisegu	5	29	1.35	2.37	0.58	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Snäkid: õun ja kaalikas	150	53	0.90	0.49	12.90	
Kalamääre	35	58	5.76	3.73	0.38	2;4
	Kokku:	740	41.63	37.72	56.12	

reede, 20.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	300	223	14.00	4.79	31.45	
Ahjuporgandi ribad	60	29	0.52	0.46	4.62	
Peedi - küüslaugusalat	60	29	0.99	0.42	5.34	
Valge redis, kaalikas, porrulauk, jõhvikad	50	13	0.54	0.19	2.76	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	11
Piparmündi 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 kapsas	150	50	1.12	0.45	12.00	
	Kokku:	778	35.18	30.65	88.77	

Nädala keskmine:	**736**	**35.38**	**24.54**	**91.67**
10 päeva keskmine:	**742**	**34.26**	**26.61**	**93.44**

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