Koolilõuna nädalamenüü 23.11.2026 - 27.11.2026

Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 23.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	153	10.85	8.49	8.41	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandisalat jõhvikatega	60	32	0.32	0.46	6.00	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, valge redis	50	12	0.57	0.05	2.32	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	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)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Snäkid: õun ja kapsas	150	48	0.97	0.42	11.47	
	Kokku:	705	30.82	21.18	96.24	

teisipäev, 24.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Minestrone sealihaga	300	169	13.73	4.52	18.00	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Maasika-jogurtidessert	155	222	3.74	17.66	12.25	2
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: pirn ja kõrvits	150	47	0.90	0.38	11.55	
	Kokku:	747	29.98	38.05	69.33	

kolmapäev, 25.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakkliha-köögiviljaroog	300	297	11.45	11.81	36.66	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
Peedisalat köömnetega	60	29	0.96	0.42	5.22	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul värske, tomat	50	13	0.43	0.19	2.49	
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)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Snäkid: õun ja valge redis	150	42	0.90	0.35	10.04	
	Kokku:	782	31.16	32.25	91.21	

neljapäev, 26.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp	300	147	14.98	13.21	27.58	
Marja- rukkivaht	105	108	1.70	0.36	24.75	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Seemne-pähklisegu	25	144	6.76	11.86	2.92	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	180	6.58	2.34	28.55	1;2;3
Snäkid: banaan ja kaalikas	150	101	1.65	0.44	23.71	
	Kokku:	706	33.17	29.46	109.91	

reede, 27.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kalakaste	150	103	11.65	3.35	6.66	4
Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Valge redise salat maitserohelisega	60	12	0.63	0.37	2.07	
Peet, kaalikas, porrulauk, aurutatud rohelised oad	50	16	0.79	0.12	3.40	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Ingveritee sidruniga	125	2	0.06	0.03	0.53	
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 porgand	150	55	0.60	0.42	11.62	
Lõhemääre	35	89	6.97	6.66	0.45	2;4
	Kokku:	770	39.34	28.69	87.56	

Nädala keskmine:	**742**	**32.89**	**29.93**	**90.85**
10 päeva keskmine:	**739**	**34.14**	**27.24**	**91.26**

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