

Koolilõuna nädalamenüü 08.09.2025 - 12.09.2025

Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 8.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekest	150	104	9.44	3.64	8.81	
Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04	
Keedetud spagetid	60	40	1.37	0.52	7.36	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.60	0.16	3.76	
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	60	26	1.02	0.21	5.20	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Hibiskuse tee	125	0	0	0	0	
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan ja lillkapsa snäkid	150	94	2.10	0.38	21.68	
Kokku :	774		29.38	26.49	107.78	

teisipäev, 9.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp valgete ubadega	300	135	15.64	0.43	18.85	
Karamellpuding	150	148	3.29	2.70	27.51	2
Maasika toormoos	20	19	0.12	0.02	4.58	
Seemne-pähklisegu	25	140	6.04	11.36	5.06	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	724		32.55	17.70	111.49	

kolmapäev, 10.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küüslaugune ühepajatoit sealihaga	300	209	13.72	5.05	29.48	
Rõstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Salatilehtede segu, kõrvits, hernes, jõhvikas	60	21	1.17	0.79	4.64	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Arbuus ja kurgi snäkid	150	33	0.82	0.30	6.98	
Kokku :	733		27.72	32.27	88.89	

neljapäev, 11.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	300	119	14.67	2.36	10.32	4
Kohupiimakreem	120	226	11.81	7.50	27.29	2
Marjakissell	50	36	0.08	0.01	8.74	
Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	721		37.21	21.55	95.53	
Kalamääre	35	50	8.99	1.46	0.22	2;4

reedes, 12.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunirisoto	300	362	18.29	3.45	67.02	
Rõstitud suvikõrvits	60	18	1.11	0.46	2.53	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Porgand, punane peakapsas, tomat, porru	60	16	0.80	0.18	3.20	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Ploom ja nuikapsa snäkid	150	50	0.90	0.60	11.55	
Kokku :	791		29.40	17.31	132.80	

Nädala keskmine :	748	31.25	23.06	107.3
10 päeva keskmine :	750	28.80	24.62	106.51

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.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatootet nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja