

Grupp

4-9 klass

[illegible]

	Tuesday, 2.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõõgivilja pajaroog sealihaga		150	103	8.58	5.16	6.70	
Rõstitud suvikõrvits		60	18	1.11	0.46	2.53	
Ahjukartulid ürtidega		60	65	1.60	0.38	14.20	
Keedetud riis		60	77	1.51	0.53	16.38	
Kapsas, marineeritud sibul, porgand, peet		100	55	1.18	2.75	7.02	
Kastmevalik salatitele		15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu		15	82	3.42	6.56	3.72	11
Vesi		75	0	0	0	0	
Maitsevesi		75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted		75	41	2.43	1.97	3.43	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Porgand		100	34	1.00	0.40	7.70	
		Kokku :	732	25.97	29.43	94.34	
Riisikotlet aedviljadega		50	84	4.62	3.86	7.83	1;2;3

	Wednesday, 3.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Frikadellisupp		300	149	11.81	4.14	16.85	3
Maasikakreem riisiga		150	281	2.69	14.01	35.28	2
Seemne-pähklisegu		10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
Vesi		75	0	0	0	0	
Maitsevesi		75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted		75	41	2.43	1.97	3.43	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Ploom		70	30	0.49	0.42	6.58	
		Kokku :	730	24.81	27.17	96.46	
Köögivilja-läätsepüreesupp		300	230	10.61	8.35	29.50	2
Röstitud sepikukuubikud		20	82	4.22	1.30	12.28	1;2

	Thursday, 4.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kalkuni ahjupraad		50	76	13.88	1.95	0.45	
Hapukoore-tomatikaste		100	94	1.76	6.65	6.83	1;2
Rõstitud juurseller		60	25	1.19	0.50	5.08	9
Kartulipuder		60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud tatar		60	70	2.50	0.72	13.92	
Jääsalat, porgand, porru kaalikas		100	27	1.27	0.32	5.62	
Kastmevalik salatitele		10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu		10	55	2.28	4.37	2.48	11
Vesi		75	0	0	0	0	
Maitsevesi		75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted		75	41	2.43	1.97	3.43	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Värske kapsas		100	24	1.10	0.20	5.40	
	Kokku :	724	33.25	27.69	88.52		
Kõõgiviljakottlet		50	54	1.14	2.57	7.14	1;3

	Friday, 5.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud saidafilée		50	61	13.11	0.86	0.05	4
Koorekaste peterselliga		100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
Aurutatud lillkapsas		60	14	1.06	0.13	3.04	
Keedetud odrakruup		60	68	1.74	0.42	14.87	1
Keedetud kartulid		60	62	1.60	0.08	14.20	
Peet, hapukapsas, porru, oad		100	29	1.60	0.22	5.88	
Kastmevalik salatitele		20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
Kodujuust R5%		5	5	0.62	0.25	0.13	2
Kastmevalik salatitele		5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Vesi		75	0	0	0	0	
Maitsevesi		75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted		75	41	2.43	1.97	3.43	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn		70	30	0.28	0.28	7.42	
		Kokku :	753	29.67	32.15	88.36	
Kariuse pirukas punaste läätседega		300	237	10.41	3.63	42.45	2;9

Nädala keskmine :	733	29.06	29.58	89.8
10 päeva keskmine :				

tootearendus@balticrest.com

Jooqivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvillia programmiga.

Koolilõuna nädalamenüü 08.09.2025 - 12.09.2025

Grupp

4–9 klass

Monday, 8.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9
Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04	
Keedetud spagetid	60	40	1.37	0.52	7.36	1
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Hlinakapsas, kurk, mais, peet	100	43	1.70	0.34	8.68	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted	75	41	2.43	1.97	3.43	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Oun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku :	746	25.33	32.89	90.73	
Juurvilja - hernepada	150	65	3.17	1.20	11.98	

Tuesday, 9.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	89	10.31	3.60	3.53	1;2;3
Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
Aurutatud brokoli	50	17	1.68	0.19	2.94	
Keedetud tatar	60	70	2.50	0.72	13.92	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Jääsalat, porgand, redis, porru	100	23	1.27	0.28	4.68	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted	75	41	2.43	1.97	3.43	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	Kokku :	749	30.13	30.62	91.46	
Kapsa - riisikotlet	50	59	1.78	2.09	8.52	1;2;3

Wednesday, 10.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Talupojasupp sealihaga	300	177	13.23	6.14	18.45	9
Hapukoer, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marja-jogurtikreem	150	165	5.43	7.54	19.28	1;2
Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted	75	41	2.43	1.97	3.43	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kokku :	712	30.52	28.84	84.63	
Porgandi - õuna püreesupp	300	172	4.66	8.48	19.23	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1;2

Thursday, 11.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	50	143	14.27	9.36	0.66	
Valge kaste maitserohelise	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
Kartulipuder	60	61	1.64	0.54	12.60	2
Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
Salatitehtede segu, kõrvits, hernes, jõhvikas	100	35	1.95	1.32	7.73	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted	75	41	2.43	1.97	3.43	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Porgand	100	34	1.00	0.40	7.70	
	Kokku :	758	32.04	31.37	92.21	
Peedi-kikerherne kotlet	50	78	4.06	0.46	14.18	1

Friday, 12.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	148	12.66	7.43	7.58	1;2;4
Rõstitud suvikõrvits	60	18	1.11	0.46	2.53	
Keedetud täistera riis/keedetud riis	60	73	1.42	0.61	15.06	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Porgand, punane peakapsas, tomat, porru	100	26	1.32	0.30	5.32	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted	75	41	2.43	1.97	3.43	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Kokku :	741	29.59	29.35	91.08	
Kõõgiviljahautis	300	330	8.82	17.62	34.12	2

Nädala keskmine :	741	29.52	30.61	90.02
10 päeva keskmine :	737	29.29	30.10	89.91

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 piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja juuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja

Koolilõuna nädalamenüü 15.09.2025 - 19.09.2025

Grupp

4–9 klass

Monday, 15.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - veisehakklihahautis	150	126	8.21	7.92	6.81	
Aurutatud mais	60	62	1.90	0.49	13.04	
Keedetud tatar	60	70	2.50	0.72	13.92	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Porgand, peet, hernes, porru	100	43	2.45	0.35	8.62	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted	75	41	2.43	1.97	3.43	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Oun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku :	721	26.60	24.63	101.97	
Köögivilja-riisiroog	300	341	8.20	2.82	72.02	

Tuesday, 16.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakklihast pikkpoiss	50	112	8.12	6.42	5.40	1;3
Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
Ahjuvõõgandri ribad	60	30	0.83	0.61	6.26	
Kartulipuder	60	61	1.64	0.54	12.60	2
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, redis	100	23	1.49	0.18	4.76	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted	75	41	2.43	1.97	3.43	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	Kokku :	776	26.16	33.53	95.09	
Läätsepikkpoiss	50	91	3.92	2.33	13.51	1

Wednesday, 17.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ukraina Borš sealihaga	300	138	12.79	4.38	12.36	
Hapukoer, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
Ouna - odravaht	100	123	1.10	0.36	28.96	1
Piin, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted	75	41	2.43	1.97	3.43	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Kokku :	706	28.56	23.62	95.47	
Kartuli-porrulaua püreesupp ubadega	300	122	3.23	6.28	14.48	2
Rõstitud seepikkuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1;2

Thursday, 18.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunipraad ürdimarinaadis	50	133	13.93	8.42	0.66	
Karrikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
Ahjuvõõgandri ribad	50	25	0.70	0.51	5.22	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	54	1.33	0.32	11.83	
Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, redis	100	23	1.49	0.18	4.76	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted	75	41	2.43	1.97	3.43	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
	Kokku :	709	32.30	26.94	87.36	
Maisi- oadotlet	50	85	3.79	1.36	15.38	3

Friday, 19.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud heigifilee	50	79	12.34	3.17	0.19	4
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Rõstitud juurseller	60	25	1.19	0.50	5.08	9
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud täistera pasta/keedetud pasta	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
Redis, brokoli, peet, mais	100	47	2.17	0.36	9.56	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Kodujuust R5%	20	21	2.50	1.00	0.52	2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted	75	41	2.43	1.97	3.43	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kokku :	790	34.38	30.17	97.10	
Roheline ratatouille	150	100	6.49	0.56	16.59	9

Nädala keskmine :	740	29.6	27.78	95.4
10 päeva keskmine :	741	29.56	29.20	92.71

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 piimatooted nädalas ühe õpilase kohta.
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Koolilõuna nädalamenüü 22.09.2025 - 26.09.2025

Grupp

4–9 klass

Monday, 22.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekast	150	104	9.44	3.64	8.81	
Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis	100	27	1.30	1.15	5.98	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted	75	41	2.43	1.97	3.43	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Kokku :	706	27.38	26.03	95.58	
Köögilõuna -nuudlivokk	300	264	6.65	12.51	33.13	1;7

Tuesday, 23.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud karrine kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
Keedetud tatar	60	70	2.50	0.72	13.92	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Peet, porgand, porru, rohelised herved	100	43	2.45	0.35	8.62	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted	75	41	2.43	1.97	3.43	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	Kokku :	752	34.15	29.97	89.45	
Hirsi - porgandikotlet	50	61	2.06	2.32	8.28	1;2;3

Wednesday, 24.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala - köögiviljasupp	300	150	15.02	6.04	9.67	4
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted	75	41	2.43	1.97	3.43	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku :	723	35.07	22.08	95.93	
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega	300	145	5.26	8.10	12.30	2
Rõstitud sepiukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1;2

Thursday, 25.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Seapraad sinepiga	50	141	12.64	9.93	0.46	10
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Rõstitud suvikõrvits	60	18	1.11	0.46	2.53	
Kartulipuder	60	61	1.64	0.54	12.60	2
Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge peakapsas	100	47	2.04	0.43	9.79	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted	75	41	2.43	1.97	3.43	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	Kokku :	749	30.46	30.97	89.94	
Oakotlet (Vegan)	50	66	2.51	1.79	9.59	1;10

Friday, 26.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	73	10.27	1.04	6.55	
Aurutatud rohelised herved	60	44	3.28	0.25	8.57	
Keedetud täistera riis/keedetud riis	60	73	1.42	0.61	15.06	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Peet, porgand, porru, kaalikas	100	33	1.40	0.32	7.05	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted	75	41	2.43	1.97	3.43	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kokku :	728	30.06	22.96	103.99	
Uhapajatoit ubadega	300	212	8.47	2.43	42.73	

Nädala keskmine :	732	31.42	26.4	94.98
10 päeva keskmine :	736	30.51	27.09	95.19

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 piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja

Koolilõuna nädalamenüü 29.09.2025 - 03.10.2025

Grupp

4–9 klass

Monday, 29.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	141	9.29	8.12	8.28	1;2
Rõstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.10	2.64	
Keedetud tatar	60	70	2.50	0.72	13.92	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	100	34	2.08	0.28	6.95	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted	75	41	2.43	1.97	3.43	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku :	728	28.33	26.70	96.70	
Värskekapsa-läätsehautis	150	110	6.50	1.40	17.19	

Tuesday, 30.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkun karri marinaadis	50	73	13.77	1.94	0	
Tomatikaste	100	33	1.36	0.66	5.86	
Ahjuorgandi ribad	50	25	0.70	0.51	5.22	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	100	31	1.35	0.20	6.58	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Kodujuust R5%	20	21	2.50	1.00	0.52	2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted	75	41	2.43	1.97	3.43	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
	Kokku :	733	35.18	25.20	94.20	
Lillkapsa - spinatikotlet	50	55	1.99	2.43	6.73	1;3

Wednesday, 1.October	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	300	163	13.78	6.64	12.65	
Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
Keefirarretis	150	145	6.32	2.93	22.89	2
Mustsõstra toommoos	30	36	0.26	0.10	9.25	
Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted	75	41	2.43	1.97	3.43	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kokku :	734	32.12	24.88	96.37	
Herne-kartulisupp (lihata)	300	243	6.69	12.48	28.25	

Thursday, 2.October	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud saidafilée	50	61	13.11	0.86	0.05	4
Valge kaste maitserohelise	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Aurutatud rohelist oad	60	17	1.07	0.06	4.03	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	100	45	1.76	1.29	9.65	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted	75	41	2.43	1.97	3.43	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Porgand	100	34	1.00	0.40	7.70	
	Kokku :	746	31.92	29.98	92.82	
Kartuli - kodujuustukotlet	50	90	3.59	2.90	12.41	1;11;2;3

Friday, 3.October	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	92	14.23	3.72	0.18	10
Piimakaste	100	47	2.00	1.83	5.76	1;2
Rõstitud juurseller	60	25	1.19	0.50	5.08	9
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Keedetud täistera pasta/keedetud pasta	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	100	57	1.16	2.77	7.50	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted	75	41	2.43	1.97	3.43	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Kokku :	725	32.83	29.35	84.85	
Kikerhernekaste seentega	150	166	6.69	6.78	16.89	2

Nädala keskmine :	733	32.08	27.22	92.99
10 päeva keskmine :	733	31.75	26.81	93.99

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 piimatooted nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.