

# Koolilõuna nädalamenüü 06.04.2026 - 10.04.2026

## Grupp

4-9 klass

esmaspäev, 6.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Maksakaste	150	114	8.38	6.18	6.59	1;2
Aurutatud liilkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis	100	27	1.30	1.15	5.98	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	17	93	3.88	7.43	4.22	11
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted	75	44	2.41	2.27	3.44	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 :	736	28.21	27.23	99.61	
Köögivilja -nuudlivokk	300	182	6.69	3.39	32.40	1;7

teisipäev, 7.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	50	144	14.27	9.37	0.66	
Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Peet, porgand, porru, rohelistes herned	100	43	2.45	0.35	8.62	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted	75	44	2.41	2.27	3.44	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 :	741	31.61	28.64	91.00	
Hirsi - porgandikotlet	50	48	2.08	0.82	8.29	1;2;3

kolmapäev, 8.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	300	163	13.78	6.64	12.65	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Riisipuding õuna ja kaneeliga	150	199	2.53	11.59	21.60	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	44	2.41	2.27	3.44	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 :	760	29.22	35.93	81.68	
Karrine liilkapsapüreesupp kikerhernestega	300	157	7.03	6.83	15.90	2
Rõstitud sepikuuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1

neljapäev, 9.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud valge kalafilee	50	78	12.30	3.16	0.05	4
Valge kaste maitserohelisega	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
Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge peakapsas	100	47	2.04	0.43	9.79	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.25	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted	75	44	2.41	2.27	3.44	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Porgand	100	34	1.00	0.40	7.70	
	Kokku :	765	30.58	28.30	98.63	
Oakotlet (Vegan)	50	66	2.51	1.79	9.59	1;10

reede, 10.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakklihast pikkpoiss	50	116	8.26	6.77	5.40	1;3
Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
Aurutatud rohelistes herned	60	44	3.28	0.25	8.57	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peet, porgand, porru, kaalikas	100	33	1.40	0.32	7.05	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10;2
Kodujuust R4%	10	10	1.50	0.40	0.21	
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	11
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted	75	44	2.41	2.27	3.44	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kokku :	739	27.31	26.99	99.47	
Ühepäjatoit ubadega	300	212	8.47	2.43	42.73	

Nädala keskmine :	748	29.39	29.42	94.08
10 päeva keskmine :				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com  
 Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.  
 Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatootet nädalas ühe õpilase kohta.  
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

# Koolilõuna nädalamenüü 20.04.2026 - 24.04.2026

## Grupp

4-9 klass

esmaspäev, 20.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalkunikaste	150	146	9.69	7.93	9.37	1;2
Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	100	31	1.35	0.20	6.58	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.25	10;2
Seemnesegu	11	60	2.51	4.81	2.73	11
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted	75	44	2.41	2.27	3.44	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kokku :	742	28.78	26.56	99.36		
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	166	9.06	5.87	19.56	2

teisipäev, 21.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne veisehakklihaga	150	142	11.73	3.83	16.16	
Rõstitud rooskapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
Keedetud rohelised läätsed	60	95	6.50	0.45	14.13	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	100	24	1.02	0.25	5.38	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted	75	44	2.41	2.27	3.44	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
Kokku :	716	32.60	20.84	99.55		
Köögivilja - paprikakotlet	50	56	2.16	0.85	10.89	3

kolmapäev, 22.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lihtne kalasupp munaga	300	156	16.23	5.49	10.76	3;4
Leivasupp õuntega	100	104	2.35	0.49	21.58	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Seemne-pähklisegu	25	140	6.04	11.36	5.06	11;6
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted	75	44	2.41	2.27	3.44	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 :	700	34.46	23.53	87.80		
Koorene köögivilja-nuudlisupp	300	163	4.96	6.59	22.03	1;2

neljapäev, 23.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
Aurutatud rohelised oad	60	17	1.07	0.06	4.03	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Kartulipuder	60	61	1.64	0.54	12.60	2
Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais	100	41	1.43	0.34	8.88	
Kastmevalik salatitele	9	51	0.10	5.48	0.19	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted	75	44	2.41	2.27	3.44	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Porgand	100	34	1.00	0.40	7.70	
Kokku :	755	31.72	26.86	98.39		
Porgandikotlet seesamiseemnetega	50	81	2.49	3.28	10.98	1;11;2;3

reede, 24.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjusealiha	50	95	15.52	3.62	0	
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Jääsalat, mais, porru	100	39	1.78	0.37	7.92	
Kastmevalik salatitele	9	51	0.10	5.48	0.19	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted	75	44	2.41	2.27	3.44	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
Kokku :	761	33.99	26.68	96.74		
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	193	5.58	13.31	11.03	2

Nädala keskmine :	735	32.31	24.89	96.37
10 päeva keskmine :	742	30.85	27.16	95.23

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootarendus@balticrest.cor

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 27.04.2026 - 30.04.2026

### Grupp

4–9 klass

	esmaspäev, 27.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni ahjupraad sinepiga		50	78	13.94	2.20	0.34	10
Koorekaste peterselliga		100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
Ahjuporgandi ribad		60	30	0.83	0.61	6.26	
Keedetud makaronid		60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud tatar		60	71	2.50	0.72	13.92	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes		100	38	2.33	0.32	7.70	
Kastmevalik salatitele		9	51	0.10	5.48	0.19	10;2
Seemnesegu		3	16	0.68	1.31	0.74	11
Vesi		75	0	0	0	0	
Maitsevesi		75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted		75	44	2.41	2.27	3.44	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		65	187	5.33	2.19	34.60	1;1;2
Õun		70	28	0.14	0.25	6.93	
		Kokku :	757	32.78	26.61	98.08	
Köögivilja-riisiroog		300	341	8.20	2.82	72.02	

	teisipäev, 28.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Seapraad ürtidega		50	137	12.42	9.84	0	
Valge kaste maitserohelisega		100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Röstitud juurseller		60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud kartulid		60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar		60	72	2.50	0.84	13.92	
Redis, brokoli, peet, mais		100	47	2.17	0.36	9.56	
Kastmevalik salatitele		2	11	0.02	1.22	0.04	10;2
Kodujuust R4%		5	5	0.75	0.20	0.10	
Seemnesegu		3	16	0.68	1.31	0.74	11
Vesi		75	0	0	0	0	
Maitsevesi		75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted		75	44	2.41	2.27	3.44	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		70	201	5.74	2.35	37.27	1;1;2
Porgand		100	34	1.00	0.40	7.70	
		Kokku :	780	32.01	30.50	96.83	
Kartuli-seenekotlet		50	57	2.06	0.56	11.54	1;3

	kolmapäev, 29.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene köögiviljapüreesupp kanaaga		300	163	14.07	6.38	13.49	2
Röstitud sepikukuubikud		20	82	4.22	1.30	12.28	1
Rabarberi-rukkivaht		100	121	1.59	0.36	28.81	1
Piim, R 2,5%		50	27	1.50	1.25	2.40	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	44	2.41	2.27	3.44	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		50	144	4.10	1.68	26.62	1;1;2
Pirn		70	30	0.28	0.28	7.42	
		Kokku :	723	33.05	22.68	98.86	
Hapukapsasupp läätsedega		300	207	10.14	1.25	37.85	1

	neljapäev, 30.aprill	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
Ahjukõrvitsakuubikud		60	21	0.72	0.39	4.32	
Keedetud makaronid		60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud riis		60	77	1.51	0.53	16.38	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas		100	34	1.46	0.29	6.71	
Kastmevalik salatitele		8	45	0.09	4.87	0.17	10;2
Seemnesegu		3	16	0.68	1.31	0.74	11
Vesi		75	0	0	0	0	
Maitsevesi		75	1	0.05	0.07	0.36	
Pria piimatooted		75	44	2.41	2.27	3.44	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		70	201	5.74	2.35	37.27	1;1;2
Kaalikas		100	31	1.00	0.30	7.30	
		Kokku :	747	30.19	25.71	99.34	
Kikerherne kotlet ehk falafel		50	76	3.95	0.48	13.96	1

Nädala keskmine :	752	32.01	26.38	98.28
10 päeva keskmine :	744	32.16	25.64	97.33

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto: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.

Kool

Koolisöökla juhataja