

Koolilõuna nädalamenüü 05.10.2026 - 09.10.2026

Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 5.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	131	9.37	6.23	8.94	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, aurutatud rohelised oad	50	15	0.68	0.09	3.33	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
Snäkid: Pria porgand	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kokku:	778	33.23	29.28	92.67	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	165	8.97	5.82	19.09	2

teisipäev, 6.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakkliha-köögiviljapada	150	94	8.68	3.66	7.10	
Rõstitud rooskapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
Kartulipuder	60	61	1.64	0.54	12.60	2
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Jääkapsas, porgand, valge redis, kaalikas	50	12	0.42	0.08	2.31	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
Snäkid: Pria kaalikas	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	719	30.37	26.84	86.33	
Köögivilja - paprikakotlet	50	57	2.23	0.93	10.62	3

kolmapäev, 7.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene lõhesupp	300	280	18.17	17.83	12.08	2;4
Leivasupp õuntega	105	124	2.35	0.49	26.57	1
Piim, R 3,5%	50	32	1.60	1.75	2.33	2
Seemne-pähklisegu	5	29	1.35	2.37	0.58	11;6
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Kalamääre	35	47	5.04	2.88	0.35	2;4
Snäkid: Õun	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kokku:	790	39.14	29.97	86.97	
Koorene köögivilja-nuudlisupp	300	178	5.36	6.65	24.54	1;2;9

neljapäev, 8.oktoober	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	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Värske kapsas, kaalikas, värske kurk, aurutatud mais	50	21	0.75	0.16	4.49	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Snäkid: Pirm	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	740	33.76	30.05	82.32	
Porgandikotlet seesamiseemnetega	50	83	2.48	3.38	10.21	1;11;2;3

reede, 9.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kalkuniliha	50	75	13.83	1.95	0.30	
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	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Jääkapsas, aurutatud mais, valge redis, suvikõrvits	50	19	0.80	0.14	3.82	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Sealihamääre	35	42	5.88	1.90	0.37	2
Snäkid: Pria Kapsas	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Kokku:	754	39.51	30.52	78.34	
Lillikapsa - kikerhemekarri	150	193	5.58	13.31	10.99	2

Nädala keskmine:	756	35.2	29.33	85.33
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 koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Koolilõuna nädalamenüü 12.10.2026 - 16.10.2026

Vietnami teemapäevad

Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 12.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ingveriga hautatud kana köögiviljadega	50	27	3.50	0.32	2.44	1;4;7
Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.38	1;2
Ahjuportandi ribad	60	29	0.52	0.46	4.62	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Värske kapsas, porrulauk, kaalikas, aurutatud rohelised herned	50	19	1.19	0.16	3.93	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
Kodujuust R4-5%	5	5	0.75	0.20	0.10	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	180	6.58	2.34	28.55	1;2;3
Snäkid: õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	721	24.72	28.12	88.55	
Tofu-köögiviljahautis ingveri ja küüslauguga	300	119	4.80	17.16	29.20	1;7;9

teisipäev, 13.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Vietnami stiilis veiselihahautis	150	115	9.11	5.45	6.84	1;4;7
Röstitud suvikõrvits	60	18	1.11	0.46	2.53	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud kurkumiris	60	77	1.51	0.53	16.38	
Valge redis, aurutatud brokoli, peet, aurutatud mais	50	25	1.14	0.18	4.99	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	180	6.58	2.34	28.55	1;2;3
Snäkid: apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Kokku:	750	31.07	28.10	89.34	
Kartuli-seenekottlet	50	59	2.19	0.67	11.53	1;3

kolmapäev, 14.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kookosene kanasupp sidrunheina ja laimiga	300	223	15.69	21.41	19.15	4
Mango-kookoskreem laimiga	155	261	3.11	20.15	17.25	2
Seemne-pähklisegu	10	57	2.70	4.74	1.17	11;6
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	70	47	3.82	2.20	2.99	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	180	6.58	2.34	28.55	1;2;3
Snäkid: Pria Kapsas	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kokku:	799	32.23	51.19	76.90	
Köögivilja ja riisiniudli supp brokoli ja ubadega	300	131	5.46	0.92	24.92	1;4;7;9

neljapäev, 15.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sidrunheina ja laimiga küpsetatud kala	70	101	15.10	3.84	1.29	1;4;7
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Peet, hapukapsas, porrulauk, jöhvikad	50	15	0.64	0.18	2.99	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Kalamääre	35	47	5.04	2.88	0.35	2;4
Snäkid: banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kokku:	749	37.39	27.47	86.53	
Kookosene köögiviljakarri	150	119	3.37	6.58	11.88	1;7

reed, 16.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Vietnami moodi sealiha	50	122	10.95	8.43	0.82	1;4;7
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Aurutatud rohelised herned	60	44	3.28	0.25	8.57	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Hiinakapsas, värske kurk, aurutatud mais, peet	50	21	0.84	0.13	4.18	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Snäkid: Pria porgand	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	739	32.10	29.71	84.87	
Kikerherne kottlet ehk falafel	50	57	3.29	0.35	9.62	1

Nädala keskmine:	752	31.5	32.92	85.24
10 päeva keskmine:	754	33.35	31.13	85.29

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.

Koolilõuna nädalamenüü 19.10.2026 - 23.10.2026

Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 19.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognese kaste	150	95	9.17	2.84	7.92	
Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Keedetud spagetid	60	40	1.37	0.52	7.36	1
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Peet, kaalikas, porrulauk, jõhvikad	50	16	0.62	0.20	3.41	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	125	84	6.83	3.94	5.34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
Snäkid: pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kokku:	737	32.38	25.46	91.81	
Kõõgivilja-kikerherne pajaroog (vegan)	150	85	5.35	1.48	12.69	

teisipäev, 20.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana poolkoib	50	88	13.54	3.54	0.50	10
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	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
Hiinakapsas, värske kurk, sibul värske, tomat	50	10	0.48	0.09	1.52	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Snäkid: Pria Kaalikas	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kokku:	763	32.88	34.42	79.40	
Hirsi - porgandikotlet	50	49	2.13	0.90	7.87	1;2;3

kolmapäev, 21.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalasupp tomatiga	300	127	16.22	1.92	11.21	4
Marjatarretis	155	126	2.96	0.04	26.89	
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Seemne-pähklisegu	20	115	5.41	9.48	2.34	11;6
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	180	6.58	2.34	28.55	1;2;3
Kalamääre	35	47	5.04	2.88	0.35	2;4
Snäkid: õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	742	41.00	26.34	80.45	
Tomati - läätsesupp	300	237	16.60	1.24	39.89	9
Hapukoore, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2

neljapäev, 22.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss juustuga	50	147	8.05	10.96	4.32	1;2;3
Hapukoorekaste	100	78	1.43	5.63	5.61	1;2
Aurutatud hernes, mais	60	53	2.59	0.37	10.80	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud päri kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
Jääkapsas, kaalikas, jõhvikad, peet	50	15	0.47	0.16	3.11	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Snäkid: pirn	75	32	0.30	0.30	7.95	
	Kokku:	747	29.60	28.72	91.98	
Kõõgiviljakotlet	50	39	1.34	0.64	7.28	1;3

reede, 23.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-liillapsahautis	150	60	9.82	0.21	4.88	
Röstitud rooskapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Valge redis, värske kurk, peet, aurutatud mais	50	22	0.81	0.13	4.43	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	11
Vesi	75	0	0	0	0	
Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
Snäkid: Pria porgand	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Kokku:	729	33.83	25.41	88.66	
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	193	5.58	13.31	10.99	2

Nädala keskmine:	743	33.94	28.07	86.46
10 päeva keskmine:	748	32.72	30.50	85.85

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.