Koolilõuna nädalamenüü 02.11.2026 - 06.11.2026

Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 2.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	159	10.80	8.52	9.45	1;2
Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas, värske kurk	50	9	0.54	0.07	1.68	
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)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Snäkid: pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kokku:	754	31.80	31.17	84.93	
Herne- ja aedviljahautis	150	105	5.29	1.17	19.85	

teisipäev, 3.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud valge kalafilee	60	94	14.76	3.79	0.06	4
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Aurutatud rohelised oad	60	17	1.07	0.06	4.03	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Porgand, peet, aurutatud rohelised herned, porrulauk	50	22	1.21	0.14	4.13	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	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)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Snäkid: Pria porgand	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kokku:	782	35.67	31.84	87.14	
Porgandi-kikerherne kotlet	50	83	4.42	0.86	12.08	1

kolmapäev, 4.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine frikadellisupp	300	169	13.04	4.25	20.05	1;3
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kakaopuding	105	100	3.52	3.06	13.73	2
Maasika toormoos	50	20	0.30	0.08	4.67	
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
Snäkid: õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	704	33.70	25.89	80.57	
Köögivilja-läätsepüreesupp	300	216	10.49	6.79	28.87	2
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1

neljapäev, 5.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakklihast pikkpoiss	50	118	8.51	6.99	5.38	1;3
Bechamell kaste (valge kaste)	100	208	2.94	18.12	8.30	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Kartulipuder	60	61	1.64	0.54	12.60	2
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Peet, kaalikas, porrulauk, jõhvikad	50	16	0.62	0.20	3.41	
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
Snäkid: Pria kaalikas	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kokku:	753	27.80	36.44	78.76	
Riisikotlet aedviljadega	50	64	3.63	2.02	7.84	1;2;3

reede, 6.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha - riisiroog köögiviljadega	300	331	15.74	6.19	53.18	
Aurutatud mais	60	62	1.90	0.49	13.04	
Jääkapsas, aurutatud mais, valge redis, kaalikas	50	21	0.74	0.16	4.33	
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
Snäkid: apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Kokku:	737	30.81	21.73	103.10	
Mehhiko oapada	150	137	7.81	0.60	27.47	

Nädala keskmine:	**746**	**31.96**	**29.41**	**86.9**
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.

Kool

Koolisöökla juhataja

Koolilõuna nädalamenüü 09.11.2026 - 13.11.2026

Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 9.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	162	11.98	9.34	7.34	1;2;4
Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hiinakapsas, värske kurk, valge redis, peet	50	10	0.56	0.04	1.90	
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)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Lõhemääre	35	89	6.97	6.66	0.45	2;4
Snäkid: Pria kapsas	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	781	39.12	32.51	81.10	
Chilli sin carne	150	100	5.02	1.24	18.37	

teisipäev, 10.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	50	144	14.27	9.37	0.65	
Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.38	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
Kartulipuder	60	61	1.64	0.54	12.60	2
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Peet, hapukapsas, porrulauk, aurutatud rohelised oad	50	15	0.81	0.10	2.98	
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: pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kokku:	794	33.80	37.00	80.22	
Läätsepikkpoiss	60	87	4.44	0.47	16.41	1

kolmapäev, 11.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Külasupp sealihaga	300	173	13.36	4.69	20.22	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	105	290	4.43	10.19	45.24	1;2
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	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	75	50	4.10	2.36	3.21	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: Pria kaalikas	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	786	28.66	34.30	90.69	
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega	300	157	7.03	6.83	15.90	2
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1

neljapäev, 12.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapilaff	300	360	18.15	2.60	64.91	
Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04	
Kapsas, porgand, aurutatud mais, tomat	50	22	0.71	0.17	4.56	
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
Snäkid: banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kokku:	716	30.64	12.95	116.21	
Suvikõrvitsa-kikerherne pasta	300	328	9.60	29.97	24.38	2

reede, 13.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakkliha-köögivilja pikkpoiss	50	81	9.33	3.40	3.30	1;3
Piimakaste basiilikuga	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
Aurutatud rohelised herned	60	44	3.28	0.25	8.57	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Peet, porgand, porrulauk, kaalikas	50	16	0.65	0.13	3.26	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	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)	70	180	6.58	2.34	28.55	1;2;3
Snäkid: Pria porgand	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kokku:	726	33.24	25.54	90.11	
Kartuli-seenekotlet	60	71	2.63	0.80	13.84	1;3

Nädala keskmine:	**761**	**33.09**	**28.46**	**91.67**
10 päeva keskmine:	**754**	**32.53**	**28.94**	**89.29**

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.

Kool

Koolisöökla juhataja

Koolilõuna nädalamenüü 16.11.2026 - 20.11.2026

Läti teemapäev

Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 16.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	129	9.73	6.11	8.33	2
Röstitud rooskapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Jääkapsas, porgand, aurutatud rohelised oad, peet	50	15	0.60	0.06	2.89	
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)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Snäkid: Pria porgand	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	710	29.67	28.45	81.59	
Azuu kartulitega (vegan)	300	231	9.88	2.24	44.58	

teisipäev, 17.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Azuu veiselihast	300	211	13.24	7.54	22.62	
Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
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	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 kapsas	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kokku:	708	31.21	29.70	76.90	
Köögivilja-kikerherne vokiroog	150	61	2.83	1.24	8.78	

kolmapäev, 18.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsa -hernesupp sealihaga	300	217	18.45	4.59	27.54	9
Leivavaht jõhvikatega	105	130	1.96	0.56	28.05	1
Piim, R 3,5%	50	32	1.60	1.75	2.33	2
Seemne-pähklisegu	15	86	4.06	7.11	1.75	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)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Snäkid: Õun	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kokku:	718	35.76	18.32	100.65	
Värskekapsaborš punaste ubadega	300	125	6.29	0.62	24.64	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2

neljapäev, 19.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud heigifilee	60	95	14.81	3.80	0.23	4
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Ahjuporgandi ribad	60	29	0.52	0.46	4.62	
Kartulipuder	60	61	1.64	0.54	12.60	2
Keedetud riis	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	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
Snäkid: Pria kaalikas	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	721	33.11	30.18	76.46	
Hirsi - porgandikotlet	60	59	2.56	1.07	9.45	1;2;3

reede, 20.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Valge redis, kaalikas, porrulauk, jõhvikad	50	13	0.54	0.19	2.76	
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)	70	180	6.58	2.34	28.55	1;2;3
Snäkid: pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kokku:	749	35.61	30.70	81.71	
Köögiviljakotlet	60	47	1.61	0.76	8.73	1;3

Nädala keskmine:	**721**	**33.07**	**27.47**	**83.46**
10 päeva keskmine:	**741**	**33.08**	**27.97**	**87.57**

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

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
Chilli con carne veisehakklihaga	150	138	12.58	3.04	16.68	
Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, valge redis	50	12	0.57	0.05	2.32	
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)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Snäkid: õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	704	31.41	24.74	88.65	
Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga)	150	79	6.43	1.11	10.66	

teisipäev, 24.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
Piimakaste basiilikuga	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
Röstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Kartulipuder	60	61	1.64	0.54	12.60	2
Jääkapsas, porgand, valge redis, jõhvikad	50	11	0.35	0.13	2.25	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu	12	68	3.21	5.55	1.49	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: pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kokku:	719	36.16	26.30	82.14	
Peedi-kikerherne kotlet	60	77	4.34	0.46	13.39	1

kolmapäev, 25.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	250	162	13.73	8.18	8.60	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjane sepikuvorm	105	193	6.92	3.72	33.19	1;2;3
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)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Lõhemääre	35	89	6.97	6.66	0.45	2;4
Snäkid: Pria kapsas	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Kokku:	756	40.75	30.85	76.98	
Värskekapsasupp läätsedega	300	221	12.57	1.07	37.12	9

neljapäev, 26.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	153	10.85	8.49	8.41	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, jõhvikad, sibul värske, tomat	50	16	0.49	0.19	3.09	
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)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Snäkid: Pria porgand	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kokku:	779	30.00	30.71	93.63	
Köögivilja-riisiroog	300	341	8.08	2.76	71.39	

reede, 27.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjusealiha	50	137	12.42	9.84	0	
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hapukapsas, kaalikas, porrulauk, aurutatud rohelised oad	50	13	0.73	0.12	2.80	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
Kodujuust R4-5%	5	5	0.75	0.20	0.10	
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)	70	180	6.58	2.34	28.55	1;2;3
Snäkid: õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	772	33.22	34.49	81.28	
Kapsa - riisikotlet	60	60	2.42	1.24	10.16	1;2;3

Nädala keskmine:	**746**	**34.31**	**29.42**	**84.54**
10 päeva keskmine:	**734**	**33.69**	**28.45**	**84.00**

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

Koolilõuna nädalamenüü 30.11.2026 - 04.12.2026

Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 30.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	153	10.85	8.49	8.41	1;2
Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Kapsas, kõrvits, porgand, aurutatud rohelised herned	50	19	1.00	0.10	3.76	
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)	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
Snäkid: pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kokku:	754	32.65	26.00	94.30	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	165	8.97	5.82	19.09	2

teisipäev, 1.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16.42	10.15	0.06	4
Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Kartulipuder	60	61	1.64	0.54	12.60	2
Jääkapsas, porgand, valge redis, jõhvikad	50	11	0.35	0.13	2.25	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	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 kapsas	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	780	34.49	35.58	78.97	
Kohupiima - kartulikotlet	60	78	3.52	1.12	13.85	1;2;3

kolmapäev, 2.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Peedisupp sealiha ja munaga	250	144	13.02	5.64	10.09	3
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Sepiku - õunavorm	105	213	6.57	5.39	35.39	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	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)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Snäkid: mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Kokku:	741	36.40	29.93	79.88	
Juurviljapüreesupp	300	214	10.10	6.75	28.54	2
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1

neljapäev, 3.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ühepajatoit veisehakklihaga	300	239	18.32	7.19	26.01	
Aurutatud mais	60	62	1.90	0.49	13.04	
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
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: Pria porgand	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kokku:	734	35.39	23.50	93.03	
Kartuli - köögiviljahautis karrikastmes	300	266	6.50	14.03	29.73	2;9

reede, 4.detsember	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	6.38	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Peet, hapukapsas, kaalikas, aurutatud rohelised oad	50	15	0.68	0.09	3.33	
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
Snäkid: Pria kaalikas	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	704	33.38	30.16	74.49	
Kikerherne kotlet ehk falafel	60	68	3.95	0.42	11.54	1

Nädala keskmine:	**743**	**34.46**	**29.03**	**84.13**
10 päeva keskmine:	**745**	**34.39**	**29.23**	**84.34**

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