

Koolilõuna nädalamenüü 04.05.2026 - 08.05.2026
Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 4.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne KEVIN ALOE	150	186	9.44	9.82	15.92	
Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Keedetud spagetid	60	40	1.37	0.52	7.36	1
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.67	0.13	3.39	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10;2
Seemnesegu	22	121	5.02	9.62	5.46	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	727	27.11	27.83	97.78	
Bolognesekast	150	105	9.72	2.95	10.31	
Hakklihaste HENRIK OJAMAA	150	143	9.33	8.08	8.41	1;2
Baklažaanihautis tomatiga	150	65	3.14	0.56	11.56	

teisipäev, 5.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana poolkoib RASMUS JA ROBERT LAIDVEE	80	141	21.66	5.67	0.79	10
Hapukoorekaste	100	78	1.43	5.63	5.70	1;2
Röstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Kõrvitsasalat rosinatega	60	21	0.52	0.08	5.02	
Porgand, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	60	16	0.92	0.16	3.29	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	776	36.99	26.14	100.14	
Karrikana apelsiniga	150	138	16.82	3.99	9.26	
Sinepi-koorekaste kalkunilihaga	150	150	9.94	8.41	8.77	1;10;2
Mehhiko oapada	150	138	7.90	0.64	27.94	

kolmapäev, 6.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud valge kalafilee RALF KÜTTIS	60	94	14.76	3.79	0.06	4
Tar-tar kaste RALF KÜTTIS	100	67	1.81	5.05	4.53	2
Ahju-porgandi ribad	60	30	0.83	0.61	6.26	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Peedisalat	60	28	0.93	0.42	5.05	
Hiinakapsas, porgand, spinat, kurk	60	12	0.76	0.20	2.20	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
	Kokku :	738	29.05	26.15	99.34	
Kala-köögivilja pajaroog	150	91	12.95	1.57	7.53	4
Lõhe-koorekaste	150	213	12.43	14.55	8.45	1;2;4
Tomatine kikerhernehautis	150	135	5.96	1.57	22.48	

neljapäev, 7.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka RALF KÜTTIS	300	163	13.78	6.64	12.65	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Panna cotta KASPAR KUUSMAA	120	246	4.46	23.28	4.66	2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	798	29.28	43.67	73.95	
Waterzooi - Belgia kanasupp	300	369	27.01	24.52	11.41	2;3;9
Kaalikeitto - Soome värskekapsasupp hakklihaga	300	184	8.74	11.69	11.87	
Minestrone - Itaalia	300	139	5.56	0.72	28.57	1;9

reede, 8.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	60	9.91	0.26	5.36	
Aurutatud rohelistes herned	60	44	3.28	0.25	8.57	
Keedetud panned	60	77	2.52	0.62	14.91	1
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Porgandisalat õunaga	60	25	0.45	0.53	5.33	
Redis, kurk, peet, mais	60	25	0.93	0.18	5.25	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Ingveritee sidruniga	150	3	0.08	0.03	0.64	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
	Kokku :	707	30.03	22.77	100.55	
Kana-koorekaste	150	159	10.89	8.56	9.92	1;2
Koorene kalkuni - köögiviljapada seentega	150	189	10.90	11.75	10.52	2
Läätsepikkpoiss	50	74	3.86	0.57	13.20	1
Tomatikaste	100	33	1.36	0.66	5.86	

Nädala keskmine :	749	30.49	29.31	94.35
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.
 Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatooted nädalas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.