

## Koolilõuna nädalamenüü 25.05.2026 - 29.05.2026

### Grupp

4-9 klass

	esmaspäev, 25.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Maksakaste		150	114	8.38	6.18	6.59	1;2
Aurutatud brokoli		60	20	2.02	0.22	3.53	
Keedetud tatar		60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid		60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandi - porrulaugusalat		60	22	0.69	0.54	4.33	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet		60	13	0.72	0.10	2.62	
Kastmevalik salatitele		12	67	0.14	7.31	0.25	10;2
Seemnesegu		12	66	2.74	5.25	2.98	11
Kummeli tee		125	0	0	0	0	
Pria piimatooted		125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid		150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	734	28.63	26.71	98.99		
Taipärane karri sealihaga		150	208	15.97	14.88	6.23	
Kana-seenekaste		150	154	11.18	8.51	8.54	1;2
Aedviljahautis ubadega		150	60	2.73	1.18	11.69	
	teisipäev, 26.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš kanalihaga		300	114	13.78	0.38	14.31	
Hapukoor, R 20 %		20	41	0.56	4.00	0.72	2
Riisipuding õuna ja kaneeliga		130	172	2.19	10.05	18.72	2
Seemne-pähklisegu		25	140	6.04	11.36	5.06	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid		150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	725	29.36	28.74	89.80		
Kanasupp sulajuustuga		300	166	17.46	6.26	10.87	2
Minestrone kalkunilihaga		300	130	13.11	1.60	16.65	1;9
Hernesupp lihata		300	277	13.50	1.28	56.93	1
	kolmapäev, 27.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste		150	148	12.66	7.43	7.58	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad		60	24	0.69	0.51	5.04	
Kartulipuder		60	61	1.64	0.54	12.60	2
Keedetud riis		60	77	1.51	0.53	16.38	
Peedisalat jogurtiga		60	26	1.06	0.26	4.95	2
Kapsas, porgand, mais, tomat		60	26	0.87	0.24	5.62	
Kastmevalik salatitele		13	73	0.15	7.92	0.28	10;2
Seemnesegu		17	93	3.88	7.43	4.22	11
Maitsevesi		150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted		Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja redise snäkid		150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	742	27.61	27.31	99.59		
Valge kalafilee munakastmes		150	125	11.72	6.71	4.24	1;2;3;4
Kala tomati ja paprika kastmes		150	91	12.14	1.48	7.80	4
Köögiviljakotlet		50	38	1.26	0.55	7.55	1;3
	neljapäev, 28.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Külasupp sealihaga		300	159	12.56	3.51	20.54	1
Kaerahelbe - ploomikrõbedik		100	291	4.44	10.19	45.28	1;2
Vahukoor		20	67	0.50	7.00	0.60	2
Seemne-pähklisegu		10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid		150	96	1.72	0.38	22.28	
	Kokku :	712	22.87	26.12	98.71		
Värskekapsasupp veisehakklihaga		300	124	11.71	3.77	11.87	
Kanasupp riisiga		300	107	13.83	0.44	12.76	
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (Vegan)		300	112	4.96	5.40	12.15	
Röstitud sepikukuubikud		20	82	4.22	1.30	12.28	1
	reede, 29.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapada köögiviljadega		150	104	7.38	5.93	6.59	9
Aurutatud rohelised herned		60	44	3.28	0.25	8.57	
Keedetud makaronid		60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud tatar		60	71	2.50	0.72	13.92	
Kapsasalat tilliga		60	17	0.67	0.43	3.22	
Peet, porgand, porru, kaalikas		60	20	0.84	0.20	4.23	
Kastmevalik salatitele		7	39	0.08	4.26	0.15	10;2
Seemnesegu		30	165	6.84	13.12	7.45	11
Mahlajook		150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted		Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid		150	38	0.60	0.34	9.00	
	Kokku :	734	27.99	27.17	100.21		
Kalkun määrõikakastmes		150	177	16.90	8.93	7.36	1;2
Kanakaste ürtidega		150	154	10.91	8.52	8.72	1;2
Kikerhernehautis suvikõrvitsaga		150	168	8.42	1.10	27.90	9

Nädala keskmine :	729	27.29	27.21	97.46
10 päeva keskmine :	732	27.91	26.79	98.25

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