

Koolilõuna nädalamenüü 18.05.2026 - 22.05.2026
Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 18.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kanakaste köögiviljadega	150	143	10.71	7.03	9.52	1;2
Aurutatud mais	60	62	1.90	0.49	13.04	
Keedetud rariis	60	70	1.32	0.70	13.73	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Hapukapsasalat sibulaga	60	18	0.65	0.45	2.97	
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas, kurk	60	12	0.69	0.14	2.37	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.25	10;2
Seemnesegu	11	60	2.51	4.81	2.73	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)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
	Kokku :	753	27.34	26.48	103.44	
Kalkunistrooganov	150	145	10.57	7.34	9.59	1;2
Mehhikopärane kanapada	150	132	12.92	1.22	18.32	
Kikerherne-paprikakaste	150	193	7.32	8.37	18.94	2

teisipäev, 19.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kalkuni - juustukaste	150	224	13.13	15.40	8.64	1;2
Aurutatud liilkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Keedetud makaronid	60	77	2.52	0.62	14.91	1
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Koorene porgandisalat	60	22	0.86	0.49	4.20	2
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
	Kokku :	727	28.36	26.12	97.83	
Kanaguljašš	150	133	10.82	5.55	9.85	1;2
Kalkuni raguu sidruniga	150	62	8.46	1.82	3.33	9
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	88	5.12	1.27	15.92	9

kolmapäev, 20.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
-------------------	----------	------	----------	----------	---------------	-----------

neljapäev, 21.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalasupp tomatiga	300	127	16.28	1.95	11.53	4
Marja-jogurtidessert müsliiga	150	266	7.35	12.83	30.91	1;2;6
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 nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	726	33.51	24.37	94.66	
Selge kalasupp	300	112	14.84	0.89	11.80	4
Koorene lõhesupp	300	269	16.56	17.59	12.26	2;4
Tomatine oasupp kartuli ja riisiga	300	274	11.24	0.89	59.12	

reede, 22.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja pajaroog sealihaga	150	113	5.56	7.23	6.72	
Rõstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Peedisalat köömnetega	60	29	0.96	0.42	5.22	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	60	24	0.92	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10;2
Seemnesegu	30	165	6.84	13.12	7.45	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
	Kokku :	720	25.38	27.43	99.00	
Kana-kodujuustu vorm	50	96	7.92	6.10	2.47	1;2;3
Hakklihakaste veiselihast	150	143	9.33	8.08	8.41	1;2
Laisad kapsarullid läätsedega	150	143	6.03	1.40	25.99	

Nädala keskmine :	734	28.52	26.37	99.04
10 päeva keskmine :	725	28.80	25.04	99.45

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.