

Koolilõuna nädalamenüü 01.04.2024 - 05.04.2024

Teemapäevad: Tähed taldrikus Peep Petersoni road

vanus 16–19
ja enam

Grupp

Monday, 1.April	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	176	9.81	11.52	8.52	2
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kapsasalat tilliga	80	36	0.87	2.16	4.21	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	80	45	0.91	2.21	5.93	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	786	23.08	26.88	116.76		
Aedviljakarri kikerhernestega	150	116	3.88	6.36	12.27	

Tuesday, 2.April	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Värskekapsa - hakkliha hautis	150	186	7.44	14.46	8.03	
Aurutatud rohelistes herned	80	56	4.16	0.32	10.88	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Peedisalat	80	34	1.28	0.16	6.96	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	80	19	0.82	0.20	4.30	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	805	22.08	28.03	121.16		
Köögivilja - läätseguļašš	150	207	7.74	8.13	23.68	

Wednesday, 3.April	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Tomatine kalapasta	300	463	19.65	18.08	55.34	1;4
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.99	1.89	7.10	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Hiiina kapsas, redis, mais, porgand	80	34	1.32	0.32	7.02	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.82	0.14	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	150	92	1.86	1.58	21.47	
Kokku :	864	32.13	30.34	122.55		
Pasta köögiviljadega	300	421	11.69	12.34	65.65	1

Thursday, 4.April	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kartuli-zuccini kreemsupp kanaga	350	306	16.95	18.64	18.44	2
Rõstitud sepikukuibikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Marja-jogurtidessert müsliiga	130	235	6.37	11.60	26.79	1;2;6
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	844	30.52	32.88	107.23		
Kartuli-zuccini kreemsupp	350	297	5.51	22.32	19.84	2

Friday, 5.April	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Ahju-porgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Kaalika-rosinasalat	80	58	0.82	2.63	8.80	
Peet, mais, valge redis, salatitehtede segu	80	36	1.41	1.03	7.72	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
Kokku :	815	22.63	29.63	122.29		
Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37	

Nädala keskmine :	823	26.09	29.55	118
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.

Koolilõuna nädalamenüü 08.04.2024 - 12.04.2024

Teemapäevad: Tähed taldrikus YONNA road

vanus 16–19
ja enam

Grupp

Monday, 8.April	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakklihakaste	150	159	10.65	9.36	8.37	1;2
Aurutatud rohised oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kaalikasalat	80	25	0.76	0.23	6.05	
Hiinakapsas, redis, kurk, porgand	80	16	0.84	0.18	3.30	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
	Kokku :	800	29.43	27.51	114.38	
Seenepada	150	92	3.17	5.80	7.32	1;2

Tuesday, 9.April	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Röstitud köögivilja risoto kanaga	300	412	19.96	14.39	51.34	2
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.76	2.51	4.46	
Hapakapsasalat	80	35	0.84	1.37	4.90	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	80	36	1.41	1.03	7.72	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
	Kokku :	858	28.69	29.04	125.37	
Röstitud köögivilja risoto	300	430	10.98	14.56	64.63	2

Wednesday, 10.April	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud sealihatükid praeleemekastmes	150	172	13.73	11.58	3.66	
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.99	1.89	7.10	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Peedisalat õliga	80	50	1.34	1.77	7.31	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	80	19	0.82	0.20	4.30	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	150	44	0.68	0.43	10.20	
	Kokku :	791	26.93	27.66	112.37	
Herne- ja aedviljahautis	150	116	4.69	4.12	16.88	

Thursday, 11.April	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Läätesupp kanalihaga	350	447	23.70	25.27	32.53	2
Sepiku - õunavorm	80	185	3.75	3.06	34.54	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	842	32.48	31.13	109.21	
Kartulisupp seentega	350	174	3.43	7.50	24.29	

Friday, 12.April	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Valge redise - hapukoosalat	80	36	1.05	2.47	2.89	2
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	80	26	0.98	0.20	5.56	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
	Kokku :	843	26.30	27.32	128.10	
Kikerhernekaste	150	182	7.02	7.81	18.39	2

Nädala keskmine :	827	28.77	28.53	117.89
10 päeva keskmine :	825	27.43	29.04	117.95

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootarendus@balticrest.com
Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Koolilõuna nädalamenüü 15.04.2024 - 19.04.2024

Teemapäevad: Tähed taldrikus Robert Rooti road

vanus 16–19
ja enam

Grupp

Monday, 15.April	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakintsuliha magushapus kastmes	150	167	13.70	6.32	14.02	11
Aurutatud rohelistes oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Redis, brokoli, peet, mais	80	38	1.74	0.28	7.65	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
	Kokku :	820	29.50	26.36	124.62	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	187	8.97	7.92	20.91	2

Tuesday, 16.April	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunikaste ürtidega	150	154	9.11	10.11	7.02	1.20
Röstitud punane peet	80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Hiinakapsasalat värskes kurgiga	80	29	1.11	1.80	2.42	
Valge peakapsas,porgand,kaalikas	80	32	1.66	0.26	6.80	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Piim	180	95	5.40	4.50	8.64	2.00
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
	Kokku :	831	29.55	28.63	118.42	
Baklažaanihautis köögiviljadega	150	107	1.65	7.80	9.10	

Wednesday, 17.April	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja - tatarroog sealihaga	300	323	16.51	10.88	42.40	
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Peedisalat	80	34	1.28	0.16	6.96	
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis	80	22	1.04	0.92	4.78	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	806	27.81	29.50	115.60	
Tatra - köögiviljasegadik	300	418	10.51	17.00	58.91	

Thursday, 18.April	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine frikadellisupp	350	300	16.20	16.00	24.05	1;3;4
Kamavaht	120	216	11.48	9.37	20.70	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Vesi	180	0	0	0	0	
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
	Kokku :	855	32.23	26.93	121.27	
Juurviljapüreesupp	350	267	4.67	18.09	24.20	2
Röstitud sepiukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2

Friday, 19.April	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4
Ahju-porgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud pärl kuskuss	80	100	3.07	2.08	17.50	1
Valge redise salat maitserohelisega	80	30	0.82	2.09	2.77	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.60	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
	Kokku :	787	25.74	28.14	112.90	
Kuskuss seentega	300	295	8.31	11.83	40.80	1

Nädala keskmine :	820	28.97	27.91	118.56
10 päeva keskmine :	824	28.87	28.22	118.23

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.

Koolilõuna nädalamenüü 29.04.2024 - 03.05.2024

vanus 16–19
ja enam

Grupp

Monday, 29.April	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Aurutatud liilkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Jääkapsa - redisesalat	80	30	0.82	2.12	2.49	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, tomat	80	40	0.73	2.22	4.93	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
	Kokku :	791	26.89	26.67	115.74	
Brokoli - kikerhernekarri	150	80	3.62	0.99	14.09	

Tuesday, 30.April	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ühepajatoiti sealihaga	300	290	14.39	14.32	28.45	
Röstitud juurseller	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Hiinakapsasalat tilliga	80	31	1.29	1.84	2.64	
Jääsalat, porgand, redis, varsseller	80	16	0.84	0.18	3.56	9
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	806	29.11	35.42	99.11	
Suvikõrvitsahautis	300	178	5.05	6.69	27.06	

Thursday, 2.May	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	350	294	13.11	14.36	28.78	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kohupiimakreem	130	186	8.57	3.02	30.65	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
	Kokku :	810	26.88	23.00	124.02	
Seljanka lihata	350	264	3.34	14.10	32.04	

Friday, 3.May	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - paprikakaste	150	124	8.92	7.21	6.45	1;2
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Porgandi - porrulaugusalat	80	41	0.90	1.91	6.05	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	80	36	1.41	1.03	7.72	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	15	48	0.32	0.06	11.62	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
	Kokku :	834	24.15	26.75	130.67	
Letšo hautis	150	79	2.17	3.29	11.17	

Nädala keskmine :	810	26.76	27.96	117.38
10 päeva keskmine :	815	27.87	27.94	117.97

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.

Kool

Koolisöökla juhataja