

## Koolilõuna nädalamenüü 06.01.2025 - 10.01.2025

vanus 16–19 ja enam

Monday, 6.January	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Peedisalat köömnatega	80	51	1.39	1.94	7.07	
Jääsalat, porgand, redis	80	27	1.66	0.22	5.56	
Kastmevalik salatitele	18	100	0.21	10.96	0.44	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	22	71	0.46	0.09	17.05	
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	805	25.86	27.17	119.32	
Kikerherne - mangokarri	150	206	6.22	11.67	16.60	2

Tuesday, 7.January	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapasta	300	471	24.15	10.63	69.00	1.00
Röstitud kaalikas	80	46	1.31	2.62	5.60	9.00
Hiiinakapsasalat tilliga	80	31	1.29	1.84	2.64	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	80	45	0.91	2.21	5.93	
Kastmevalik salatitele	14	78	0.16	8.53	0.34	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11.00
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	881	31.71	28.65	126.29	
Pasta köögiviljadega (vegan)	300	421	11.69	12.34	65.65	1.00

Wednesday, 8.January	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid sinepiga	60	112	12.15	6.75	0.89	10
Valge kaste maitserohelisega	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
Aurutatud rohelised oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
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	10	56	0.12	6.09	0.24	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	
Leivatoodete valik	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Õun ja kapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
	Kokku :	834	33.10	28.14	119.49	
Kartuli-juusturoog	300	294	12.74	9.79	40.84	2;9

Thursday, 9.January	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lihne kalasupp munaga	350	294	13.64	17.76	21.05	3;4
Kama- kohupiimamagustoit	150	271	6.79	7.66	42.67	1;2
Mustsõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17	
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Mandariin ja nuikapsa snäkid	150	38	1.12	0.15	8.93	
	Kokku :	837	24.73	26.76	124.52	
Tomatine kartuli- ja riisisupp	350	304	4.36	14.60	40.21	

Friday, 10.January	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana ahjušašlõkk	60	89	11.57	4.24	1.29	
Tomatikaste	100	56	1.38	1.66	9.49	
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.76	2.51	4.46	
Keedetud läätsed	80	127	8.67	0.60	18.84	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Valge redise salat maitserohelisega	80	30	0.82	2.09	2.77	
Peet, hapukapsas, kaalikas	80	25	1.08	0.16	5.26	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	26	84	0.55	0.10	20.15	
Soe kummeli - apelsini jook	180	37	0.20	0.02	9.02	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	863	31.73	28.67	121.48	
Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9

Nädala keskmine :	844	29.43	27.88	122.22
10 päeva keskmine :				

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.  
 20% ühe kuu jooksul kasutatavast toorainest on mahe

## Koolilõuna nädalamenüü 13.01.2025 - 17.01.2025

### Grupp

vanus 16–19 ja enam

Monday, 13. January	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihagulašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Aurutatud lillkapsas	80	25	2.45	0.27	4.28	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kapsa-porgandi salat	80	44	0.95	1.84	6.89	
Peet, hapukapsas, kaalikas, salatilehed	80	25	1.08	0.16	5.26	
Kastmevalik salatitele	14	78	0.16	8.53	0.34	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	5	16	0.10	0.02	3.88	
Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	90	1.72	0.38	20.92	9
	Kokku :	807	24.27	27.29	120.62	
Seenepada	150	92	3.17	5.80	7.32	1;2

Tuesday, 14. January	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	131	11.06	6.61	7.03	1;2;4
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud kuskuss	80	100	3.07	2.08	17.50	1.00
Kaalika - õunasalat	80	30	0.60	0.25	7.31	
Jääsalat, mais, redis, porru	80	31	1.42	0.30	6.34	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11.00
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Mandariin ja porgandi snäkid	150	48	1.27	0.38	11.10	
	Kokku :	808	25.44	26.20	120.88	
Kikerherne-paprikakaste (vegan)	150	132	5.90	2.19	19.63	

Wednesday, 15. January	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana kintsuliha rosmariini ja tomatiga	150	165	23.28	4.24	8.64	
Küpsetatud kaalikapulgad	80	21	1.54	0.19	4.42	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Peedisalat	80	34	1.28	0.16	6.96	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	80	32	1.66	0.26	6.80	
Kastmevalik salatitele	30	167	0.35	18.27	0.73	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Kummeltee	180	29	0	0	7.19	
Leivatoodete valik	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja kapsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
	Kokku :	873	35.87	28.51	122.56	
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	110	2.82	5.12	13.29	

Thursday, 16. January	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kreemine püreesupp kalkunilihaga	350	227	15.21	11.52	16.92	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	150	190	7.77	3.26	32.61	1;2
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	790	34.48	21.56	116.44	
Mehhikopärane oasupp	350	212	12.11	0.83	44.07	

Friday, 17. January	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Veisehakkliha-köögivilja pikkpoiss	60	96	9.05	3.85	6.51	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Rõstitud rooskapsas	80	46	2.80	2.80	3.52	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud kurkumiriis	80	109	2.16	0.92	22.96	
Kõrvitsa ja porru salat karriga	80	39	0.80	2.55	3.84	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	80	19	0.82	0.20	4.30	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
	Kokku :	838	26.27	29.10	122.52	
Kuskuss köögiviljadega	300	418	10.50	16.90	58.12	1

Nädala keskmine :	823	29.27	26.53	120.6
10 päeva keskmine :	834	29.35	27.21	121.41

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.  
 20% ühe kuu jaoksul kasutatavast toorainest on mahe

## Koolilõuna nädalamenüü 20.01.2025 - 24.01.2025

### Grupp

vanus 16–19 ja enam

Monday, 20.January	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Makaronid veisehakklihaga	300	432	17.41	14.63	57.39	1
Ahujorgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.27	1.75	6.90	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes	80	30	1.86	0.26	6.16	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	3	10	0.06	0.01	2.33	
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
	Kokku :	806	25.58	26.56	118.18	
Nuudliroog seesamiseemnetega	300	393	9.57	16.13	54.09	1;11;3;7

Tuesday, 21.January	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Jogurti marinaadis karrine kanakinsuliha	60	89	12.07	3.85	1.63	2
Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1;2
Aurutatud lillkapsas	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Kapsasalat tilliga	80	36	0.87	2.16	4.21	
Redis, brokoli, peet, mais	80	38	1.74	0.28	7.65	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Mahiajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Apelsin ja nuikapsa snäkid	150	51	1.20	0.22	12.15	
	Kokku :	814	29.44	26.13	119.93	
Röstitud köögivilja risoto	300	430	10.98	14.56	64.63	2

Wednesday, 22.January	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Taipärane kalapada	150	169	11.73	11.57	6.24	2;4
Aurutatud rohelised 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	
Valge redise - hapukoosalat	80	36	1.05	2.47	2.89	2.00
Hiinakapsas, marineeritud sibul, mais, porgand	80	54	1.31	2.33	7.51	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11.00
Rosinad näksimiseks	18	58	0.38	0.07	13.95	
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	793	26.94	26.65	117.48	
Herne- ja aedviljahautis	150	116	4.69	4.12	16.88	

Thursday, 23.January	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Gruusiapärane hartšo kanalihaga	350	337	16.91	13.30	38.42	9
Kookospiimaga panna cotta	150	228	4.75	12.31	27.77	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	797	25.51	27.29	116.99	
Kõrvitsa-ingveri püreesupp kookospiimaga	350	188	2.69	14.73	15.30	
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2

Friday, 24.January	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Üleküpsetatud sealiha paprika ja juustuga	60	125	8.66	9.60	1.34	2;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud brokkoli	80	40	0.76	2.51	4.46	
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandi - jääkapsasalat	80	47	0.80	3.06	4.81	
Peet, hapukapsas, porru, redis	80	27	1.17	0.23	5.37	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Roheline tee	180	29	0	0	7.19	2
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	865	28.28	33.09	117.31	
Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga)	150	119	6.41	4.83	12.78	

Nädala keskmine :	815	27.15	27.94	117.98
10 päeva keskmine :	819	28.21	27.24	119.29

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.  
 20% ühe kuu jooksul kasutatavast toorainest on mahe

## Koolilõuna nädalamenüü 27.01.2025 - 31.01.2025

vanus 16–19 ja enam

Monday, 27.January	Kogus_g	Kcal	Valgud_g	Rasvad_g	Süsivesikud_g	Allergeen
Bolognesekast	150	165	11.05	8.08	12.12	
Aurutatud köögivil	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kapsasalat paprikaga	80	20	0.88	0.17	4.44	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.60	
Kastmevalik salatitele	17	95	0.20	10.35	0.41	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	22	71	0.46	0.09	17.05	
Ingveritee sidruniga	180	29	0	0	7.19	
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 :	793	25.08	26.79	117.16	
Oa-kõrvitsahautis maisiga	150	194	7.53	7.99	26.83	

Tuesday, 28.January	Kogus_g	Kcal	Valgud_g	Rasvad_g	Süsivesikud_g	Allergeen
Paprika marinaadis kanakintsuliha	60	106	15.11	4.95	0.33	
Tomatikaste	100	59	1.01	2.74	7.77	
Aurutatud rohelised oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Kõrvitsa - kaalikasalat	80	56	0.64	1.73	10.25	
Porgand, redis, valge peakapsas	80	21	1.23	0.21	4.39	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.31	10;2
Seemnesegu	9	49	2.05	3.93	2.23	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kapsa snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
	Kokku :	823	31.68	29.24	116.90	
Aasiapärane kikerhernepada kookospiimaga	150	126	6.02	3.42	16.42	

Wednesday, 29.January	Kogus_g	Kcal	Valgud_g	Rasvad_g	Süsivesikud_g	Allergeen
Aedviljapaella kanalihaga	300	436	20.30	16.95	52.69	
Röstitud rooskapsas	80	46	2.80	2.80	3.52	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Porgandisalat õunaga	80	55	0.61	3.10	7.11	
Redis, kurk, peet, mais	80	34	1.24	0.24	7.00	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11.00
Hibiskuse tee	180	29	0	0	7.19	
Leivatoodete valik	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
	Kokku :	893	33.40	30.42	128.52	
Köögiviljalasanje	300	337	15.05	14.76	39.54	1;2;3

Thursday, 30.January	Kogus_g	Kcal	Valgud_g	Rasvad_g	Süsivesikud_g	Allergeen
Kala - kartulisupp	350	291	19.84	16.83	16.04	4
Marjane sepikuvorm	100	236	5.18	6.59	39.33	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	790	30.51	26.30	109.89	
Peedisupp munaga	350	268	4.73	15.45	28.35	3
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2

Friday, 31.January	Kogus_g	Kcal	Valgud_g	Rasvad_g	Süsivesikud_g	Allergeen
Sealiha tomatiga	150	157	13.88	10.07	3.36	
Ahjupeet, sibul, jõhvikad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Hapukapsasalat	80	35	0.84	1.37	4.90	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	80	23	0.94	0.14	4.98	
Kastmevalik salatitele	17	95	0.20	10.35	0.41	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
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 redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
	Kokku :	803	26.17	26.90	117.41	
Köögivilja - riisiroog kurkumiga	300	462	8.50	13.33	78.28	

Nädala keskmine :	820	29.37	27.93	117.98
10 päeva keskmine :	818	28.26	27.94	117.98

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.  
 20% ühe kuu jooksul kasutatavast toorainest on mahe