

Koolilõuna nädalamenüü 07.04.2025 - 11.04.2025

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 7.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Aurutatud liilkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Keedetud kuskuss	80	100	3.07	2.08	17.50	1
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Kaalika - õunasalat	80	30	0.60	0.25	7.31	
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis	80	22	1.04	0.92	4.78	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.29	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	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	786	25.05	27.08	117.80	
Bataadi - oapada	150	147	3.45	5.94	20.54	

teisipäev, 8.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-köögivilja pajaroog	150	147	11.25	8.97	6.81	4
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.99	1.89	7.10	
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Hiinakapsasalat värske kurgiga	80	29	1.11	1.80	2.42	
Peet, porgand, porru, rohelised herned	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	839	25.69	29.61	122.63	
Köögivilja ahjuroog	300	313	8.62	12.54	43.94	1;2

kolmapäev, 9.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss	60	108	10.82	4.47	6.28	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Ahjuporgandi ribad	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.27	1.75	6.90	
Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge peakapsas	80	37	1.64	0.34	7.83	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	18	58	0.38	0.07	13.95	
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Apelsin ja kaalika snäkid	150	55	1.58	0.30	13.12	
	Kokku :	830	28.02	27.45	122.13	
Kõrvitsa-kartulivorm	300	380	7.76	21.56	40.66	1;2

neljapäev, 10.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	350	350	17.71	17.80	31.06	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
Rosinad näksimiseks	22	71	0.46	0.09	17.05	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	910	34.79	30.46	124.92	
Liilkapsapüreesupp	350	171	3.44	14.26	9.42	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2

reede, 11.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tandoori kana	60	98	12.03	4.38	1.78	2
Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1;2
Aurutatud rohelised herned	80	56	4.16	0.32	10.88	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Redisesalat jogurtiga	80	16	0.97	0.27	2.88	2
Peet, porgand, porru, kaalikas	80	27	1.12	0.26	5.64	
Kastmevalik salatitele	18	100	0.21	10.96	0.44	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
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 :	848	30.97	29.94	118.02	
Köögivilja-riisiroog	300	421	7.42	13.24	69.18	

Nädala keskmine :	843	28.9	28.91	121.1
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 14.04.2025 - 18.04.2025

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 14.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1,2
Aurutatud liilkapsas	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 köömnetega	80	51	1.39	1.94	7.07	
Jäasalat, porgand, redis, hemes	80	27	1.66	0.22	5.56	
Kastmevalik salatitele	18	100	0.21	10.96	0.44	10;2
Seemnesegu	11	60	2.51	4.81	2.73	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :	800	25.94	27.46	116.91		
Kikerherne - mangokarri	150	206	6.22	11.67	16.60	2

teisipäev, 15.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapasta	300	471	24.15	10.63	69.00	1
Ahjuporgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Valge redis - kurgisalat	80	11	0.68	0.08	2.38	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	80	25	1.08	0.16	5.26	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.31	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	17	55	0.36	0.07	13.18	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :	863	34.95	26.60	124.36		
Pasta köögiviljadega (vegan)	300	421	11.69	12.34	65.65	1

kolmapäev, 16.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid sinepiga	60	112	12.15	6.75	0.89	10
Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1,2
Aurutatud rohelised oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Ahjukuratid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Porgandisalat pirniga	80	47	0.59	2.30	7.10	
Peet, mais, valge redis, salatitehede segu	80	36	1.41	1.03	7.72	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.31	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	18	58	0.38	0.07	13.95	
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	818	28.15	26.46	123.89		
Kartuli-juusturoog	300	294	12.74	9.79	40.84	2;9

neljapäev, 17.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala - köögiviljasupp	350	271	14.17	16.52	18.23	4
Keefiritarretis	150	145	6.32	2.93	22.89	2
Vahukoore	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	816	25.75	28.12	116.09		
Tomatine kartuli- ja riisisupp	350	304	4.36	14.60	40.21	

reede, 18.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana ahjušaišlõkk	60	89	11.57	4.24	1.29	
Tomatikaste	100	56	1.38	1.66	9.49	
Rõstitud kaalikas	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Keedetud läätsed	80	127	8.67	0.60	18.84	
Ahjukuratid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Hiinakapsasalat tilliga	80	31	1.29	1.84	2.64	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	80	45	0.91	2.21	5.93	
Kastmevalik salatitele	16	89	0.19	9.74	0.39	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	24	78	0.50	0.10	18.60	
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	842	31.78	27.98	117.10		
Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9

Nädala keskmine :	828	29.31	27.32	119.67
10 päeva keskmine :	836	29.11	28.12	120.39

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 21.04.2025 - 25.04.2025

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 21.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	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	
Porgandisalat jõhvikatega	80	59	0.70	3.94	6.19	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	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	9	29	0.19	0.04	6.98	
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja redisesnähid	150	86	1.35	0.30	19.80	
	Kokku :	810	23.72	29.31	116.94	
Seenepada	150	92	3.17	5.80	7.32	1;2

teisipäev, 22.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	131	11.06	6.61	7.03	1;2;4
Rõstitud rooskapsas	80	46	2.80	2.80	3.52	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud kurkumiris	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	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja valge kapsa snähid	150	48	0.98	0.42	11.48	
	Kokku :	822	26.42	27.06	122.38	
Kuskuss köögiviljadega	300	418	10.50	16.90	58.12	1

kolmapäev, 23.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana kintsuliha rosmariini ja tomatiga	150	165	23.28	4.24	8.64	
Aurutatud rohelised oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
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, kaalikas, kurk, mais	80	33	1.14	0.28	7.10	
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	
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snähid	150	47	0.90	0.38	11.55	
	Kokku :	858	35.42	28.42	119.62	
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	110	2.82	5.12	13.29	

neljapäev, 24.aprill	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
Kohupiimamais 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 sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kaalika snähid	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	

reede, 25.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakkliha-köögivilja pikkpoiss	60	96	9.05	3.85	6.51	1;3
Piimakaste	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud pärl kuskuss	80	100	3.07	2.08	17.50	1
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
Rosinad näksimiseks	24	78	0.50	0.10	18.60	
Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Kiivi ja porgandi snähid	150	61	1.50	0.60	13.80	
	Kokku :	826	24.42	29.48	120.13	
Kikerherne-paprikakaste (vegan)	150	132	5.90	2.19	19.63	

Nädala keskmine :	821	28.89	27.17	119.1
10 päeva keskmine :	825	29.10	27.25	119.39

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 28.04.2025 - 02.05.2025

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 28.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid Hakklühaga	300	432	17.41	14.63	57.39	1
Aurutatud rohelised oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
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	13	73	0.15	7.92	0.31	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	9	29	0.19	0.04	6.98	
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
	Kokku :	808	26.40	27.36	117.00	
Nuudliroog seesamiseemnetega	300	393	9.57	16.13	54.09	1;11;3;7

teisipäev, 29.aprill	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
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.99	1.89	7.10	
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	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	849	33.14	29.77	118.27	
Rõstitud köögivilja risoto	300	430	10.98	14.56	64.63	2

kolmapäev, 30.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Taipärane kalapada	150	169	11.73	11.57	6.24	2;4
Ahjuorgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
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, jõhvikas	80	27	1.17	0.23	5.37	
Kastmevalik salatitele	9	50	0.10	5.48	0.22	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	795	24.40	26.84	118.62	
Taimne bolognesekest (hakitud soja)	150	119	6.41	4.83	12.78	

reede, 2.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uleküpsetatud sealiha paprika ja juustuga	60	125	8.66	9.60	1.34	2;3
Valge kaste maitserohelise	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud rohelised herved	80	56	4.16	0.32	10.88	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Valge redise - hapukoorsalat	80	36	1.05	2.47	2.89	2
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	80	34	1.36	0.28	6.94	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	18	58	0.38	0.07	13.95	
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	822	25.94	29.53	117.99	
Herne- ja aedviljahautis	150	116	4.69	4.12	16.88	

Nädala keskmine :	819	27.47	28.38	117.97
10 päeva keskmine :	820	28.18	27.78	118.54

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.