

Koolilõuna nädalamenüü 05.05.2025 - 09.05.2025

Teemapäevad: Tähed taldrikul

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 5.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne Anett Kontaveit	150	201	9.64	13.88	9.57	
Aurutatud lillkapsas	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, jöhvikad	80	25	1.00	0.32	5.60	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.31	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	19	61	0.40	0.08	14.72	
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
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
	Kokku :	820	23.56	30.15	117.57	
Oa-kõrvitsahautis maisiga	150	194	7.53	7.99	26.83	

teisipäev, 6.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanaguližš	150	181	9.79	9.60	14.03	1;2
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
Porgandi - kaalikasalat	80	56	0.64	1.73	10.25	
Kaalikas, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	80	21	1.23	0.21	4.39	
Kastmevalik salatitele	4	22	0.05	2.44	0.10	10;2
Seemnesegu	9	49	2.05	3.93	2.23	11
Rosinad näksimiseks	29	94	0.61	0.12	22.48	
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
Õun ja nuikapsa snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
	Kokku :	838	29.40	29.66	122.51	
Kartulipannkook Allika	60	82	2.06	2.87	12.40	1;2;3

kolmapäev, 7.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Toskana stiilis kalkuni ahjupraad Keili Sükiainen	60	132	14.78	7.85	0.82	
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Ahjuporgandi ribad	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	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	23	74	0.48	0.09	17.82	
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
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
	Kokku :	833	27.98	29.51	117.48	
Köögilvija - riisiroog kurkumiga	300	462	8.50	13.33	78.28	

neljapäev, 8.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala - kartulisupp	350	291	19.84	16.83	16.04	4
Ema Anne õunakook Priit Kuusk	120	407	5.29	17.36	57.11	1;2;3
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
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
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	902	27.70	35.29	119.89	
Peedisupp munaga	350	268	4.73	15.45	28.35	3
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2

reede, 9.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Gruusia kanakintsuliha Priit Kuusk	60	122	13.18	7.14	1.13	2
Valge kaste maitseroheliseiga	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Rõstitud 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
Rosinad näksimiseks	29	94	0.61	0.12	22.48	
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
Pirn ja kapsa snäkid	150	46	0.82	0.46	10.72	
	Kokku :	819	29.94	27.36	117.65	
Köögilviljalasanje	300	337	15.05	14.76	39.54	1;2;3

Nädala keskmine :	842	27.72	30.39	119.02
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.
 20% kasutatavast toorainest on MAHE

Koolilõuna nädalamenüü 12.05.2025 - 16.05.2025

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 12.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Aurutatud lillkapsas	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	
Peedi - küüslaugu salat	80	64	1.12	4.14	5.90	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	80	39	0.77	2.17	4.77	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	11	36	0.23	0.04	8.52	
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	791	23.80	26.92	117.06	
Kikerhernekaste seentega	150	130	5.39	4.37	15.72	2

teisipäev, 13.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud kalkunikintsuliha ürdimarinaadis	60	142	11.21	10.62	0.79	
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud läätsed	80	127	8.67	0.60	18.84	
Kapsa-porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Peet, kaalikas, lõhvikad, kapsas	80	25	0.82	0.28	5.78	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
	Kokku :	853	30.83	27.86	121.30	
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	150	73	1.85	3.28	10.49	

kolmapäev, 14.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakkliihast pikkpoiss	60	124	8.73	6.93	6.60	1;11;3
Koorekaste	100	59	1.01	2.74	7.77	
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Keedetud riis	80	97	1.76	1.33	18.31	
Hiinakapsasalat maisiga	80	53	1.40	3.49	4.57	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	80	25	1.56	0.18	5.30	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.31	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	852	25.30	30.24	120.50	
Tomatine pastaroog brokoliga	300	509	19.26	15.32	73.36	1;2

neljapäev, 15.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rassolnik sealihaga	350	326	22.03	13.39	30.46	1
Marjatarretis	130	139	2.96	0.02	30.93	
Vahukoore	15	53	0.38	5.25	1.05	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
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
	Kokku :	847	34.54	24.74	122.75	
Tomati - läätsesupp	350	224	7.22	11.11	22.72	

reede, 16.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaquljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Aurutatud kõõgivil	80	63	1.53	5.01	3.48	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
porgandisalat ananassiga	80	42	0.75	1.79	6.73	
Jääsalat, porgand, mais, porru	80	35	1.42	0.36	7.18	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	6	19	0.13	0.02	4.65	
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	815	23.94	27.76	121.09	
Aedviljakarri ubadega	150	152	5.28	8.33	15.87	2

Nädala keskmine :	832	27.68	27.5	120.54
10 päeva keskmine :	837	27.70	28.95	119.78

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.
 20% kasutatavast toorainest on MAHE

Koolilõuna nädalamenüü 19.05.2025 - 23.05.2025

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 19.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	135	9.58	7.73	7.07	1,2
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Hapukapsasalat sibulaga	80	49	0.81	1.78	7.64	
Kaalikas, hiinakapsas, kurk	80	16	0.92	0.18	3.16	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	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
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
	Kokku :	826	24.40	26.60	125.48	
Tatra - köögiviljasegadik (vegan)	300	418	10.51	17.00	58.91	

teisipäev, 20.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Taipärane karri sealihaga	150	200	9.62	15.76	7.10	
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Koorene porgandisalat	80	28	0.97	0.48	5.87	2
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.60	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	24	78	0.50	0.10	18.60	
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 snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
	Kokku :	869	29.50	33.63	119.10	
Spinatirisoto	300	360	11.73	12.22	51.83	2

kolmapäev, 21.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	150	109	12.22	4.19	5.24	1;2;3
Valge kaste maitserohelise	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud rohelistes oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Valge redise salat maitserohelise	80	30	0.82	2.09	2.77	
Porgand, peet, hernes, porru	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	17	95	0.20	10.35	0.41	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	21	68	0.44	0.08	16.27	
Kummeli tee	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
Arbuus ja redise snäkid	150	39	0.90	0.38	8.18	
	Kokku :	807	27.45	26.85	117.01	
Lillkapsa-läätseorsoto	150	193	7.87	2.55	34.22	1

neljapäev, 22.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalaseljanka	350	294	13.11	14.36	28.78	4
Hapukoer, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
Kakao - jogurtidessert banaaniga	150	178	5.20	4.64	28.41	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
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 nuikapsa snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
	Kokku :	810	22.97	26.50	119.85	
Brokolipüreesupp	350	261	6.46	15.55	26.60	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2

reede, 23.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Seapraad praeleemekastmega	150	240	17.52	16.39	6.03	1;10
Aurutatud brokkoli	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Peedisalat köömnetega	80	51	1.39	1.94	7.07	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	80	32	1.22	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	22	71	0.46	0.09	17.05	
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
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
	Kokku :	818	30.34	26.90	117.59	
Kartuli - lillkapsavorm	300	317	14.64	15.99	30.61	1;2;3;7;8

Nädala keskmine :	826	26.93	28.1	119.81
10 päeva keskmine :	829	27.31	27.80	120.18

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.
 20% kasutatavast toorainest on MAHE

Koolilõuna nädalamenüü 26.05.2025 - 30.05.2025

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 26.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste	150	159	10.65	9.36	8.37	1;2
Aurutatud lillkapsas	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	
Porgandi - porrulaugusalat	80	41	0.90	1.91	6.05	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	80	18	0.96	0.14	3.50	
Kastmevalik salatitele	19	106	0.22	11.57	0.46	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	794	23.89	27.15	117.81	
Roheline ratatouille	150	36	2.09	0.32	7.41	9

teisipäev, 27.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid sinepiga	60	112	12.15	6.75	0.89	10
Koore - sinepikaste	100	117	1.24	10.21	5.20	1;10;2
Ahjuporgandi ribad	80	40	0.76	2.51	4.46	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud spagetid	80	55	1.82	0.85	9.82	1
Hiinakapsasalat maisiga	80	53	1.40	3.49	4.57	
Peet, hapukapsas, porru, oad	80	23	1.28	0.18	4.70	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	812	26.11	29.87	113.17	
Kikerherne - porgandikarri	150	146	4.23	7.49	15.33	

kolmapäev, 28.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Kapsasalat paprikaga	80	20	0.88	0.17	4.44	
Peet, porgand, porru, kaalikas	80	27	1.12	0.26	5.64	
Kastmevalik salatitele	14	78	0.16	8.53	0.34	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	19	61	0.40	0.08	14.72	
Roheline tee	180	33	0.09	0.04	7.95	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	806	23.61	27.71	119.59	
Köögivilja - riisiroog kurkumiga	300	462	8.50	13.33	78.28	

neljapäev, 29.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp sealihaga	350	345	18.53	14.58	37.92	1
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Rosinad näksimiseks	24	78	0.50	0.10	18.60	
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
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
	Kokku :	794	30.10	21.59	124.16	
Köögiviljasupp valgete ubadega	300	197	3.68	9.44	25.38	

reede, 30.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	60	150	11.48	11.38	0.79	
Koorekaste	100	59	1.01	2.74	7.77	
Aurutatud hernes, mais	80	68	3.29	0.47	13.72	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud odrakruup	80	90	2.32	0.56	19.82	1
Peedisalat jogurtiga	80	35	1.41	0.34	6.60	2
Peet, porgand, porru, kaalikas	80	27	1.12	0.26	5.64	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	17	55	0.36	0.07	13.18	
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 :	820	27.18	27.72	119.93	
Pasta punaste ubade ja suvikõrvitsaga	300	459	16.39	10.99	74.72	1

Nädala keskmine :	805	26.18	26.81	118.93
10 päeva keskmine :	816	26.56	27.46	119.37

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.
 20% kasutatavast toorainest on MAHE

Koolilõuna nädalamenüü 02.06.2025 - 06.06.2025

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 2.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2
Rõstitud rooskapsas	80	46	2.80	2.80	3.52	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandi - kaalikasalat	80	56	0.64	1.73	10.25	
Jäasalat, porgand, rohelised oad, peet	80	24	1.08	0.18	5.16	
Kastmevalik salatitele	18	100	0.21	10.96	0.44	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
	Kokku :	803	21.77	27.98	120.85	
Kikerhernekaste	150	182	7.02	7.81	18.39	2

teisipäev, 3.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihapilaff	300	445	17.88	16.53	56.56	
Aurutatud mais	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Kapsa-porgandi salat hapukoorega	80	44	1.07	2.61	4.81	2
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.60	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	11
Rosinad näksimiseks	8	26	0.17	0.03	6.20	
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 nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	872	31.44	32.93	117.11	
Lillkapsa - läätsepilaff	300	395	16.50	5.48	71.22	

kolmapäev, 4.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Idamaine kanakintsuliha	60	40	4.65	0.89	3.49	1;7
Karikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1;2
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Keedetud makaronid	80	55	1.82	0.85	9.82	1
Keedetud riis	80	102	2.50	0.85	21.43	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	80	29	1.11	1.80	2.42	
Redis, brokoli, peet, mais	80	38	1.74	0.28	7.65	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	11
Rosinad näksimiseks	14	45	0.29	0.06	10.85	
Kummeli tee	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
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
	Kokku :	796	22.64	27.57	118.05	
Suvikõrvitsahautis	150	89	2.52	3.35	13.53	

neljapäev, 5.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalasupp poola moodi	350	243	12.10	15.01	16.64	4
Kohupiimavorm	150	267	10.83	5.75	38.42	1;2;3
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
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 kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	814	27.03	22.42	123.53	
Juurviljapüreesupp	350	344	12.51	18.40	34.12	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2

reede, 6.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kalkuniliha	60	92	12.33	4.51	0.45	
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Ahjuorgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Keedetud kartulid	80	100	3.07	2.08	17.50	1
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.27	1.75	6.90	
Redis, kaalikas, porru, jõhvikad	80	20	0.88	0.30	4.42	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	6	33	1.37	2.62	1.49	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)	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 :	826	27.60	27.00	122.04	
Peedirisoto	300	404	14.91	13.12	56.92	2

Nädala keskmine :	822	26.1	27.58	120.32
10 päeva keskmine :	814	26.14	27.20	119.63

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisainete kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.
 20% kasutatavast toorainest on MAHE