

Koolilõuna nädalamenüü 01.09.2025 - 05.09.2025

10–12 klass

esmaspäev, 1.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen

teisipäev, 2.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid	60	152	16.38	9.22	0.87	
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Aurutatud mais	80	83	2.54	0.66	17.39	
Kartulipuder	80	81	2.19	0.72	16.80	2
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Valge redise - hapukooresalat	80	36	1.05	2.47	2.89	2
Kapsas, marineeritud sibul, porgand, peet	80	44	0.94	2.20	5.62	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
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
Melon ja kaalika snäkid	150	34	0.98	0.23	7.42	
Kokku :	804	31.35	32.53	99.02		
Köögivilja - läätseguuljašš	150	155	9.52	1.53	23.15	

kolmapäev, 3.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalakaste tomatiga	150	179	13.15	10.47	8.13	1;2;4
Ahjuporgandi ribad	80	40	1.11	0.82	8.35	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.27	1.75	6.90	
Jääsalat, porgand, porru kaalikas	80	21	1.02	0.26	4.50	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	11
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 valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	820	31.83	32.70	105.65		
Köögiviljahautis	300	275	8.55	11.62	33.77	2

neljapäev, 4.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - nuudlisupp	350	269	20.85	1.14	43.67	1;9
Maasikakreem riisiga	150	281	2.69	14.01	35.28	2
Marja toormoos	30	19	0.16	0.02	4.51	
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 :	801	32.24	21.13	120.52		
Köögiviljasupp kikerhernestega	350	159	7.14	2.79	24.53	

reede, 5.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss maitserohelisega	60	93	10.47	4.06	3.43	1;2;3
Pimkakaste	100	47	2.00	1.83	5.76	1;2
Aurutatud lillkapsas	80	19	1.41	0.18	4.05	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Ahjupartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Peet, hapukapsas, porru, oad	80	23	1.28	0.18	4.70	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
Seemnesegu	30	165	6.84	13.12	7.45	11
Piparmündi tee	180	0	0	0	0	
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 :	815	30.14	34.54	101.90		
Läätse ja aedviljakarri	150	260	13.35	11.18	30.53	

Nädala keskmine :	810	30.96	31.2	105.5
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 08.09.2025 - 12.09.2025

10–12 klass

esmaspäev, 8.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekast	150	104	9.44	3.64	8.81	
Küpsetatud kaalikapulgad	80	32	0.92	0.68	6.72	
Keedetud spagetid	80	54	1.82	0.69	9.82	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Valge redise - porgandisalat	80	22	0.80	0.21	5.01	
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	80	34	1.36	0.28	6.94	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
Seemnesegu	35	192	7.98	15.30	8.69	11
Kummeli tee	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
	Kokku :	815	28.86	34.48	103.65	
Azuu kartulitega (vegan)	300	231	9.88	2.24	44.58	

teisipäev, 9.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	99	16.93	3.46	0	
Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	80	45	1.54	0.59	8.35	
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
Kapsasalat kõrvitsaga	80	42	0.78	2.93	3.98	
Jääsalat, porgand, redis, porru	80	18	1.02	0.22	3.74	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
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
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	834	35.70	32.61	104.31	
Kõõgivilja vokiroom	150	52	2.11	1.24	9.91	

kolmapäev, 10.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunirisoto	300	362	18.29	3.45	67.02	
Aurutatud brokoli	80	27	2.69	0.30	4.71	
Hiinakapsasalat maisiga	80	53	1.40	3.49	4.57	
Salatilehtede segu, kõrvits, hernes, jõhvikas	80	28	1.56	1.06	6.18	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	11
Hibiskuse tee	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Apelsin ja redise snäkid	150	44	1.58	0.15	10.28	
	Kokku :	821	33.85	29.52	115.30	
Rõstitud kõõgivilja risoto	300	349	10.92	5.56	64.46	2

neljapäev, 11.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhaa	350	209	16.83	9.07	16.18	4
Kohupiimakreem	150	215	9.88	3.49	35.37	2
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Seemnesegu	30	165	6.84	13.12	7.45	11
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	816	40.32	26.78	105.84	
Kõrvitsapüreesupp	350	157	3.14	9.11	17.27	2
Rõstitud sepikukubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1;2

reede, 12.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjusealiha	60	117	18.76	4.55	0.06	10
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	80	28	0.96	0.52	5.76	
Kartulipuder	80	81	2.19	0.72	16.80	2
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Peedisalat	80	34	1.28	0.16	6.96	
Kapsas, porgand, mais, tomat	80	35	1.16	0.32	7.50	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
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 nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
	Kokku :	818	34.83	30.73	104.55	
Ühepajatoit kikerhernestega	300	218	9.15	2.84	37.95	

Nädala keskmine :	821	34.71	30.82	106.73
10 päeva keskmine :	816	32.84	31.01	106.12

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

Koolilõuna nädalamenüü 15.09.2025 - 19.09.2025

10–12 klass

esmaspäev, 15.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	161	10.33	10.70	6.38	1;2
Aurutatud mais	80	83	2.54	0.66	17.39	
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Hiinakapsasalat tilliga	80	31	1.29	1.84	2.64	
Porgand, peet, hernes, porru	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Piparmündi tee	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	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 :	814	29.75	33.85	103.58	
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	300	358	18.54	11.09	47.52	2

teisipäev, 16.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunilihatükid ürtidega	60	90	16.61	2.34	0.41	
Koore - sinepikaste	100	65	1.35	4.21	5.43	1;10;2
Aurutatud lillkapsas	80	19	1.41	0.18	4.05	
Keedetud makaronid	80	114	3.33	0.75	22.88	1
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
Hapukapsasalat	80	35	0.84	1.37	4.90	
Peet, kaalikas, jõhvikad, redis	80	24	0.80	0.26	5.26	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	11
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
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
	Kokku :	853	41.35	32.53	103.34	
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	100	4.53	4.31	10.19	2

kolmapäev, 17.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhepasta	300	402	20.97	24.18	25.87	1;2;4
Ahjuorgandi ribad	80	40	1.11	0.82	8.35	
Peedisalat jogurtiga	80	35	1.41	0.34	6.60	2
Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, redis	80	18	1.19	0.15	3.81	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
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 nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	800	32.37	38.74	85.56	
Roheline pastaroog	300	413	13.62	15.29	56.37	1;2

neljapäev, 18.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa borš	350	196	15.11	7.68	17.64	
Hapukoor, R 20 %	40	82	1.12	8.00	1.44	2
Õuna - odravaht	100	123	1.10	0.36	28.96	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Seemnesegu	30	165	6.84	13.12	7.45	11
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
	Kokku :	835	28.50	28.07	119.30	
Itaaliapärase kruubisupp	350	184	8.02	2.65	36.02	1;9

reede, 19.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Paprika marinaadis kanakintsuliha	60	110	17.08	4.46	0.22	10
Koorekaste tilliga	100	89	1.48	6.63	6.00	1;2
Rõstitud juurseller	80	34	1.58	0.66	6.78	9
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandisalat hernestega	80	59	0.97	3.52	6.90	
Redis, brokoli, peet, mais	80	38	1.74	0.28	7.65	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	11
Hibiskuse tee	180	0	0	0	0	
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 :	847	36.18	34.90	103.64	
Kartuli panniroog brokoliga	300	188	7.31	2.25	37.83	

Nädala keskmine :	830	33.63	33.62	103.08
10 päeva keskmine :	826	34.17	32.22	104.91

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 22.09.2025 - 26.09.2025

10–12 klass

esmaspäev, 22.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	200	11.33	12.99	9.49	1;2
Aurutatud liilkapsas	80	19	1.41	0.18	4.05	
Keedetud pärl kuskuss	80	90	3.07	0.88	17.50	1
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
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	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	30	165	6.84	13.12	7.45	11
Kummeli tee	180	0	0	0	0	
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 :	811	30.05	36.55	99.44	
Bataadi - oapada	150	131	4.89	1.39	26.50	

teisipäev, 23.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-kõogivilja pajaroog	150	75	8.79	1.39	8.49	4
Koorekaste tilliga	100	89	1.48	6.63	6.00	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	80	32	0.92	0.68	6.72	
Keedetud makaronid	80	114	3.33	0.75	22.88	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	80	29	1.11	1.80	2.42	
Peet, porgand, porru, rohelised herned	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	11
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 redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	832	28.56	30.15	118.04	
Kõogivilja ahjuroog	300	417	7.58	26.01	39.88	1;2

kolmapäev, 24.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast	60	107	10.98	4.08	6.68	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Rõstitud juurseller	80	34	1.58	0.66	6.78	9
Kartulipuder	80	81	2.19	0.72	16.80	2
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	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	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	11
Hibiskuse tee	180	0	0	0	0	
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 :	858	31.23	36.19	107.67	
Kõrvitsa-kartulivorm	300	382	6.96	22.87	38.62	1;2

neljapäev, 25.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	350	190	16.08	7.75	14.76	
Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Seemnesegu	30	165	6.84	13.12	7.45	11
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 :	833	37.14	29.30	106.06	
Lillkapsapüreesupp	350	136	4.10	9.17	11.55	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1;2

reede, 26.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tandoori kana	60	94	14.90	3.31	1.06	2
Karrikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1
Aurutatud rohelised herned	80	59	4.37	0.34	11.42	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
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	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	11
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
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
	Kokku :	852	38.29	26.20	121.81	
Kõogivilja-riisiroog	300	421	7.42	13.24	69.18	

Nädala keskmine :	837	33.05	31.68	110.6
10 päeva keskmine :	834	33.34	32.65	106.84

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 29.09.2025 - 03.10.2025

10–12 klass

esmaspäev, 29.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	126	9.08	6.62	8.01	1;2
Aurutatud brokoli	80	27	2.69	0.30	4.71	
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Peedisalat köömnetega	80	51	1.39	1.94	7.07	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	80	27	1.66	0.22	5.56	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	30	165	6.84	13.12	7.45	11
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 kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	801	30.69	30.91	107.35	
Kikerherne - mangokarri	150	219	8.26	10.74	18.50	2

teisipäev, 30.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana ahjušašlökk	60	105	17.23	3.50	1.32	
Tomatikaste	100	33	1.36	0.66	5.86	
Ahjukõrvitsakuubikud	80	28	0.96	0.52	5.76	
Keedetud rohelised läätsed	80	127	8.67	0.60	18.84	
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
Valge redise salat maitserohelise	80	30	0.82	2.09	2.77	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	80	25	1.08	0.16	5.26	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	30	165	6.84	13.12	7.45	11
Soe kummeli - apelsini jook	180	8	0.20	0.02	1.84	
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 :	805	42.92	28.88	97.96	
Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9

kolmapäev, 1.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid sinepiga	60	116	16.35	5.31	0.88	10
Bechamelli kaste (valge kaste)	100	208	2.94	18.12	8.30	1;2
Aurutatud rohelised oad	80	23	1.43	0.08	5.38	
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	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	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
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 kapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
	Kokku :	900	37.59	38.83	106.55	
Kartuli-juusturoog	300	306	13.42	11.21	39.57	2

neljapäev, 2.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lihtne kalasupp munaga	350	182	18.93	6.40	12.55	3;4
Kaerahelbe - õunakrõbedik	120	302	4.82	7.61	55.30	1
Vaniljekaste	30	20	0.90	0.75	2.47	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Seemnesegu	30	165	6.84	13.12	7.45	11
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Mandariin ja kõrvitsa snäkid	150	38	1.12	0.15	8.93	
	Kokku :	805	32.41	22.92	119.70	
Tomatine kartuli- ja riisipupp	350	152	4.24	2.53	29.46	

reede, 3.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapasta	300	355	20.26	3.64	60.34	1
Röstitud juurseller	80	34	1.58	0.66	6.78	9
Hiinakapsasalat tilliga	80	31	1.29	1.84	2.64	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	80	45	0.92	2.22	6.00	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	30	165	6.84	13.12	7.45	11
Piparmündi tee	180	0	0	0	0	
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 :	825	34.01	29.04	112.35	
Pasta köögiviljadega (vegan)	300	339	11.46	3.33	65.22	

Nädala keskmine :	827	35.52	30.12	108.78
10 päeva keskmine :	832	34.29	30.90	109.69

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.