

Koolilõuna nädalamenüü 06.10.2025 - 10.10.2025

10–12 klass

esmaspäev, 6.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	131	9.42	6.25	9.20	1;2
Aurutatud brokoli	80	27	2.69	0.30	4.71	
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	80	25	1.08	0.16	5.26	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.32	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
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
	Kokku :	823	29.11	29.47	115.67	
Seenepada	150	90	2.94	5.79	6.90	1;2

teisipäev, 7.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	148	12.66	7.43	7.58	1;2;4
Rõstitud rooskapsas	80	46	2.80	2.80	3.52	
Kartulipuder	80	81	2.19	0.72	16.80	2
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Punasekapsasalat	80	55	1.29	3.76	4.95	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	80	19	0.82	0.20	4.30	
Kastmevalik salatitele	20	111	0.23	12.18	0.42	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 valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
	Kokku :	877	31.17	40.18	103.42	
Kuskuss köögiviljadega	300	310	11.18	4.28	58.80	1

kolmapäev, 8.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakkliha-köögivilja pikkpoiss	60	96	11.07	3.96	4.09	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Aurutatud rohelised oad	80	23	1.43	0.08	5.38	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Peedisalat	80	34	1.28	0.16	6.96	
Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais	80	33	1.14	0.28	7.10	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.32	2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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
Pirn ja redise snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
	Kokku :	815	28.85	34.56	102.41	
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	193	5.58	13.31	11.03	2

neljapäev, 9.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kreemine püreesupp kalkunilihaga	300	166	12.85	7.54	12.82	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1;2
Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega	150	157	7.38	2.94	25.08	1;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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 kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	871	43.00	37.20	94.43	
Mehhikopärane oasupp	300	149	8.12	0.75	30.77	

reede, 10.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana kintsuliha rosmariini ja tomatiga	150	129	17.69	3.10	8.11	
Aurutatud mais	80	45	1.54	0.59	8.35	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud kuskuss	80	104	3.58	0.96	20.41	1
Kaalika - õunasalat	80	30	0.60	0.25	7.31	
Jääsalat, mais, redis	80	30	1.30	0.26	6.08	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.32	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
Ploom ja porgandi snäkid	150	57	1.27	0.75	12.82	
	Kokku :	818	36.53	27.13	112.46	
Kikerheme-paprikakaste (vegan)	150	132	5.90	2.19	19.63	

Nädala keskmine :	841	33.73	33.71	105.68
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.

Kool

Koolisöökla juhataja

--	--	--	--	--	--	--

Koolilõuna nädalamenüü 13.10.2025 - 17.10.2025

10–12 klass

esmaspäev, 13.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid veisehakklihaga	300	403	19.97	5.52	67.24	1;2
Aurutatud lillkapsas	80	40	1.11	0.82	8.35	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.27	1.75	6.90	
Valge peakapsas, porru, kaalikas	80	30	1.86	0.26	6.16	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.32	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
Banaan ja nuikapsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
	Kokku :	846	32.15	27.57	120.93	
Nuudliroog seesamiseemnetega	300	393	9.57	16.13	54.09	1;11;3;7

teisipäev, 14.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Jogurti marinaadis karrine kanakinsuliha	60	111	17.62	3.91	1.31	2
Karrikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
Aurutatud brokoli	80	27	2.69	0.30	4.71	9
Kartulipuder	80	81	2.19	0.72	16.80	2
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	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	15	84	0.17	9.13	0.32	2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	831	41.38	30.65	103.83	
Röstitud kõõvilija risoto	300	390	15.09	11.89	57.55	2

kolmapäev, 15.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Taipärane kalapada	150	137	13.18	8.67	4.94	4
Aurutatud mais	80	28	0.96	0.52	5.76	
Keedetud makaronid	80	114	3.33	0.75	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	12	67	0.14	7.31	0.25	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 redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	811	30.50	33.09	106.00	
Oa-kõrvitsahautis maisiga	150	194	7.53	7.99	26.83	

neljapäev, 16.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Gruusiapärase hartšo kanalihaga	300	189	15.25	0.66	31.04	9
Maasikatarretis	150	109	3.44	0.03	23.44	
Vahukoor	30	101	0.75	10.50	0.90	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
Ploomi ja kurgi snäkid	150	40	0.98	0.52	8.62	
	Kokku :	800	32.69	32.15	97.06	
Kõrvitsapüreesupp kookoskreemiga	300	101	2.39	5.11	14.65	
Röstitud sepiukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1;2

reede, 17.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Üleküpsetatud sealiha paprika ja juustuga	60	158	14.31	11.11	0.62	2
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Aurutatud rohelised herned	80	59	4.37	0.34	11.42	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Valge redise - hapukooresalat	80	36	1.05	2.47	2.89	2
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	80	34	1.36	0.28	6.94	
Kastmevalik salatitele	6	33	0.07	3.65	0.13	2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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 :	814	32.64	34.15	99.42	
Herne- ja aedviljahautis	150	105	5.38	1.22	20.36	

Nädala keskmine :	821	33.87	31.52	105.45
10 päeva keskmine :	831	33.80	32.62	105.57

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 20.10.2025 - 24.10.2025

10–12 klass

esmaspäev, 20.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognese kaste	150	105	9.72	2.95	10.31	
Aurutatud mais	80	83	2.54	0.66	17.39	
Keedetud makaronid	80	114	3.33	0.75	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	20	111	0.23	12.18	0.42	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
Banaan ja kapsa snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
	Kokku :	829	29.52	31.57	112.58	
Taimne bolognese kaste (hakitud sojaga)	150	79	6.52	1.16	11.14	

teisipäev, 21.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Aedviljapaella kanalihaga	300	283	17.28	3.08	47.66	
Aurutatud rohelised oad	80	23	1.43	0.08	5.38	
Peedisalat jogurtiga	80	35	1.41	0.34	6.60	2
Porgand, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	80	21	1.23	0.21	4.39	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	2
Seemnesegu	30	165	6.84	13.12	7.45	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 kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	818	37.06	28.93	109.20	
Köögiviljalasanje	300	571	29.85	14.28	83.89	1;2;3

kolmapäev, 22.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha tomatites kastmes	150	133	16.35	5.38	5.31	
Ahju-porgandi ribad	80	40	1.11	0.82	8.35	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Hapukapsa - peedisalat	80	44	0.96	1.76	6.01	
Hiinakapsas, kurk, sibul, tomat	80	16	0.82	0.16	3.00	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	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
Pirn ja porgandi snäkid	150	46	1.35	0.45	10.35	
	Kokku :	803	34.24	29.65	105.37	
Köögivilja - riisiroog kurkumiga	300	352	9.26	2.93	73.60	

neljapäev, 23.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala - kartulisupp	300	145	15.12	4.57	11.47	4
Leivavorm õuntega	100	262	6.06	9.52	38.19	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Seemnesegu	30	165	6.84	13.12	7.45	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	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	848	35.85	36.28	98.02	
Peedisupp munaga	300	102	4.53	1.82	16.87	3
Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2

reede, 24.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Paprika marinaadis kanakintsuliha	60	99	16.93	3.46	0	
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Rõstitud rooskapsas	80	46	2.80	2.80	3.52	
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Kartulipuder	80	81	2.19	0.72	16.80	2
Porgandisalat õunaga	80	55	0.61	3.10	7.11	
Redis, kurk, peet, mais	80	34	1.24	0.24	7.00	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.32	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
Ploom ja nuikapsa snäkid	150	50	0.90	0.60	11.55	
	Kokku :	824	38.46	35.88	93.41	
Aasiapärane kikerhernepada kookospiimaga	150	167	6.63	7.66	17.49	

Nädala keskmine :	824	35.03	32.46	103.72
10 päeva keskmine :	823	34.45	31.99	104.59

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 27.10.2025 - 31.10.2025

Itaalia teemapäevad

10–12 klass

esmaspäev, 27.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pollo alla cacciatora - Jahimehe moodi hautatud kana	150	93	10.04	2.57	7.96	
Aurutatud brokoli	80	27	2.69	0.30	4.71	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Peedisalat sõstraga	80	48	1.24	1.80	7.00	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	80	39	0.78	2.18	4.84	
Oliivid	20	68	0.44	7.16	1.16	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.11	2
Olii - basilikukaste	10	68	0.06	7.51	0.14	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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 kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	806	27.38	35.63	100.53	
Kikerhernekaste seentega	150	166	6.69	6.78	16.89	2

teisipäev, 28.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tacchino arrosto alla Toscana - Toskaana stiilis kalkuni ahjupraad	60	89	16.57	2.34	0.21	
Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
Aurutatud mais	80	83	2.54	0.66	17.39	
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
Keedetud rohelised läätsed	80	127	8.67	0.60	18.84	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas	80	25	0.82	0.28	5.78	
Oliivid	20	68	0.44	7.16	1.16	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	2
Olii - basilikukaste	3	21	0.02	2.25	0.04	
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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
Ploomi ja nuikapsa snäkid	150	40	0.98	0.52	8.62	
	Kokku :	859	38.10	29.42	111.25	
Sfornato di riso e zucca - Kõrvitsa-riisiroog juustuga	300	522	15.87	23.59	61.99	2

kolmapäev, 29.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pollo alla panna e erbe - Kanakintsuliha koorekastmes ürtidega	150	346	18.22	27.42	6.37	1;2
Röstitud punane peet ürtidega	80	45	1.54	0.59	8.35	
Keedetud makaronid	80	114	3.33	0.75	22.88	1
Keedetud riis	80	94	1.76	0.93	18.31	
Hiinakapsasalat maisiga	80	53	1.40	3.49	4.57	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	80	25	1.56	0.18	5.30	
Oliivid	20	68	0.44	7.16	1.16	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	2
Olii - basilikukaste	2	14	0.01	1.50	0.03	
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Ingveritee sidruniga	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 kapsa snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
	Kokku :	900	31.17	46.28	94.12	
Tomatine pastaroog brokoliga	300	382	16.71	9.17	58.29	1;2

neljapäev, 30.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Zuppa di polpette con spinaci e couscous - Itaaliapärase frikadelisupp	300	228	17.83	10.40	15.89	1;2;3
Torta di Mele- Itaalia õunakook	130	390	6.79	19.62	46.62	1;2;3
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
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
Ciabatta	15	42	1.20	0.60	8.00	1
Pim ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	884	34.72	38.65	101.70	
Zuppa di fagioli all'italiana - Itaalia oa kreemsupp	300	227	9.67	9.47	30.05	2;9
Olii - basilikukaste	3	21	0.02	2.25	0.04	
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1;2

reede, 31.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Saida alla crema di spinaci – Saida spinati - koorekaste	150	176	13.08	11.26	5.78	1;2;4
Röstitud suvikõrvits	80	24	1.48	0.61	3.38	
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Kaalikasalat	80	25	0.76	0.23	6.05	
Jääsalat, porgand, mais, porru	80	35	1.42	0.36	7.18	
Oliivid	20	68	0.44	7.16	1.16	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.11	2
Olii - basilikukaste	3	21	0.02	2.25	0.04	
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 redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	814	28.97	36.34	98.34	
Sfornato di verdure con formaggio - Kõõgivilja ahjuroog juustuga	300	431	21.59	28.22	23.72	2;3

Nädala keskmine :	853	32.07	37.26	101.19
10 päeva keskmine :	839	33.55	34.86	102.46

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.