

Koolilõuna nädalamenüü 01.12.2025 - 05.12.2025

10–12 klass

esmaspäev, 1.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne veisehakklihaga	150	142	11.73	3.83	16.16	
Aurutatud brokoli	80	27	2.69	0.30	4.71	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Peedisalat õunaga	80	62	0.78	3.42	7.39	
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes	80	30	1.62	0.22	6.30	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.28	10;2
Seemnesegu	29	159	6.61	12.68	7.20	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 kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	820	31.24	30.72	112.20	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	166	9.06	5.87	19.56	2

teisipäev, 2.detsember	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	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	
Kaalikasalat	80	38	0.76	0.23	9.15	
Jääsalat, porgand, redis, jõhvikad	80	19	0.70	0.28	4.20	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	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 nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	809	32.41	28.89	110.98	
Aedviljahautis ubadega	150	60	2.73	1.18	11.69	

kolmapäev, 3.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisi-kalkuniroog köögiviljadega	300	334	16.66	4.72	57.57	
Aurutatud mais	80	83	2.54	0.66	17.39	
Hiinakapsasalat paprikaga	80	21	1.17	0.62	3.13	
Peet, kaalikas, porru, rohelistes oad	80	25	1.26	0.20	5.52	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	31	170	7.07	13.55	7.70	11
Ingveritee sidruniga	180	4	0.09	0.04	0.77	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Mandariin ja porgandi snäkid	150	48	1.27	0.38	11.10	
	Kokku :	813	31.46	29.81	111.49	
Köögiviljahautis	300	276	8.55	11.62	33.77	2

neljapäev, 4.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	350	131	17.31	1.03	13.76	4
Kõrvitsa-õunakreem	150	259	4.47	10.69	36.35	2
Seemnesegu	38	209	8.66	16.61	9.44	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
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
	Kokku :	874	39.86	34.66	104.32	
Köögiviljasupp valgete ubadega	350	154	8.06	0.63	32.98	

reede, 5.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	60	173	17.12	11.24	0.79	
Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	80	28	0.96	0.52	5.76	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
Porgandisalat pirniga	80	33	0.59	0.70	7.10	
Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	80	24	0.96	0.24	5.16	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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 kapsa snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
	Kokku :	806	32.77	35.58	96.44	
Lillkapsa-läätseorsoto	300	362	15.25	3.28	66.92	1

Nädala keskmine :	824	33.55	31.93	107.09
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 08.12.2025 - 12.12.2025

10–12 klass

esmaspäev, 8.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	129	9.79	6.14	8.64	2
Aurutatud brokoli	80	27	2.69	0.30	4.71	
Keedetud makaronid	80	114	3.33	0.75	22.88	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	80	34	0.57	0.54	7.46	
Peet, hapukapsas, porru, oad	80	23	1.28	0.18	4.70	
Kastmevalik salatitele	6	34	0.07	3.65	0.13	10;2
Seemnesegu	40	220	9.12	17.49	9.93	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
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	806	32.34	30.74	106.55	
Köögivilja-kikerherne pajaroog (vegan)	150	85	5.35	1.48	12.73	

teisipäev, 9.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid	60	115	16.38	5.17	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	0.06	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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	831	32.65	29.28	112.99	
Köögivilja - läätseguljašš	150	155	9.52	1.53	23.15	

kolmapäev, 10.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalakaste tomatiga	150	179	13.15	10.47	8.13	1;2;4
Rõstitud rooskapsas	80	34	1.58	0.66	6.78	9
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Peedi - küüslaugusalat	80	39	1.32	0.56	7.12	
Jääsalat, porgand, porru kaalikas	80	21	1.02	0.26	4.50	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	38	209	8.66	16.61	9.44	11
Ingveritee sidruniga	180	4	0.09	0.04	0.77	
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 :	825	34.32	34.15	102.23	
Aedviljapaella	300	290	7.67	3.40	58.74	

neljapäev, 11.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - nuudlisupp kartulitega	350	174	17.15	0.62	25.18	1
Maasikakreem riisiga	150	219	2.89	14.18	19.96	2
Marja toormoos	30	11	0.26	0.04	1.87	
Seemnesegu	38	209	8.66	16.61	9.44	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
Apelsin ja redise snäkid	150	44	1.58	0.15	10.28	
	Kokku :	762	33.90	27.48	96.03	
Köögiviljasupp kikerhernestega	350	145	7.28	1.07	24.85	

reede, 12.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss munaga	60	93	10.47	4.06	3.43	1;2;3
Piimakaste	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
Aurutatud lillkapsas	80	19	1.41	0.18	4.05	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Redis, kaalikas, peet, jõhvikad	80	25	0.82	0.28	5.64	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.17	10;2
Seemnesegu	40	220	9.12	17.49	9.93	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 kapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
	Kokku :	802	32.63	31.67	103.56	
Läätse ja aedviljakarri	150	281	13.57	13.58	31.06	

Nädala keskmine :	805	33.17	30.66	104.27
10 päeva keskmine :	815	33.36	31.30	105.68

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 15.12.2025 - 19.12.2025

10–12 klass

esmaspäev, 15.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognese kaste	150	105	9.72	2.95	10.31	
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	
Hinakapsasalat maisiga	80	30	1.48	0.70	4.74	
Salatilehtede segu, kõrvits, hernes, jöhvikas	80	28	1.56	1.06	6.18	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.25	10;2
Seemnesegu	40	220	9.12	17.49	9.93	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 :	801	31.07	32.38	105.13	
Azuu kartulitega (vegan)	300	231	9.88	2.24	44.58	

teisipäev, 16.detsember	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
Aurutatud brokoli	80	27	2.69	0.30	4.71	
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Kartulipuder	80	81	2.19	0.72	16.80	2
Kapsasalat kõrvitsaga	80	22	0.82	0.54	4.20	
Jääsalat, porgand, redis, porru	80	18	1.02	0.22	3.74	
Kastmevalik salatitele	11	62	0.12	6.70	0.23	10;2
Seemnesegu	16	88	3.65	7.00	3.97	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 :	802	36.10	32.06	97.87	
Köögivilja vokiroom	150	52	2.11	1.25	9.91	

kolmapäev, 17.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunirisoto	300	340	17.27	3.88	59.94	
Rõstitud punane peet ürtidega	80	45	1.54	0.59	8.35	
Valge redise - porgandisalat	80	22	0.80	0.21	5.01	
Hinakapsas, tomat, nuikapsas, brokoli	80	19	1.17	0.21	3.65	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	32	176	7.30	13.99	7.95	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 kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
	Kokku :	811	31.46	29.41	110.71	
Rõstitud köögivilja risoto	300	390	15.09	11.89	57.55	2

neljapäev, 18.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhesupp	350	241	18.10	12.41	15.21	4
Kohupiimakreem	150	154	10.93	3.98	18.19	2
Seemnesegu	35	155	4.85	8.14	16.48	6
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 porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	787	42.64	30.61	87.69	
Talvine kõrvitsapüreesupp	350	218	11.52	6.48	32.06	9
Rõstitud sepikukubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1

reede, 19.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjusealiha	60	114	18.63	4.35	0	
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Hautatud hapukapsas	80	22	0.87	0.58	3.42	
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Kõrvitsasalat	80	30	0.61	0.08	7.25	
Peet, porgand, jöhvikas, sibul	80	29	0.93	0.29	6.31	
Kastmevalik salatitele	14	79	0.16	8.53	0.30	10;2
Seemnesegu	21	115	4.79	9.18	5.21	11
Ingveritee sidruniga	180	4	0.09	0.04	0.77	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Mandariin ja redise snäkid	150	35	1.27	0.15	7.95	
	Kokku :	817	35.65	35.03	93.25	
Jõulune köögiviljahautis ubadega	300	182	7.38	0.80	40.83	

Nädala keskmine :	804	35.38	31.9	98.93
10 päeva keskmine :	805	34.28	31.28	101.60

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.