

Koolilõuna nädalamenüü 05.01.2026 - 09.01.2026

10–12 klass

esmaspäev, 5.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	181	6.86	14.08	7.04	1;2
Aurutatud liilkapsas	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	38	1.28	0.56	6.96	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	80	27	1.66	0.22	5.56	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	40	220	9.12	17.49	9.93	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 kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	830	30.55	37.10	101.39	
Kikerherne - mangokarri	150	219	8.26	10.74	18.50	2

teisipäev, 6.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kanapasta paprikaga	300	430	20.76	13.84	55.12	1;2
Röstitud juurseller	80	34	1.58	0.66	6.78	9
Hiinakapsasalat tilliga	80	21	1.35	0.66	2.76	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	80	45	0.92	2.22	6.00	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	21	115	4.79	9.18	5.21	11
Plim, 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 redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Pasta kõõgiviljadega (vegan)	300	348	11.46	4.29	65.22	1.00

kolmapäev, 7.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid sinepiga	60	117	16.35	5.31	0.88	10
Bechamell kaste (valge kaste)	100	208	2.94	18.12	8.30	1;2
Aurutatud rohelised oad	80	23	1.43	0.08	5.38	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Porgandi - porrulaugusalat	80	30	0.92	0.72	5.78	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	80	36	1.41	1.03	7.72	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	9	49	2.05	3.93	2.23	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
Õun ja kapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
	Kokku :	808	33.29	33.29	100.41	
Kartuli-juusturoog	300	306	13.42	11.21	39.57	2

neljapäev, 8.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lihtne kalasupp munaga	350	182	18.93	6.40	12.55	3;4
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	120	303	4.82	7.62	55.30	1
Vaniljekaste	30	26	0.90	0.75	3.97	2
Seemnesegu	40	220	9.12	17.49	9.93	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
Mandariin ja nuikapsa snäkid	150	38	1.12	0.15	8.93	
	Kokku :	812	32.41	22.93	121.20	
Tomatine kartuli- ja riisipupp	350	158	4.70	0.89	34.10	

reede, 9.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana ahjušašlõkk	60	105	17.23	3.50	1.32	
Tomatikaste	100	33	1.36	0.66	5.86	
Röstitud punane peet ürtidega	80	45	1.54	0.59	8.35	
Keedetud rohelised läätsed	80	127	8.67	0.60	18.84	
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
Valge redise salat maitserohelisega	80	17	0.84	0.49	2.86	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	80	25	1.08	0.16	5.26	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	12	66	2.74	5.25	2.98	11
Piparmündi tee	180	0	0	0	0	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 :	809	44.09	26.94	100.46	
Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9

Nädala keskmine :	812	34.55	30.02	105.66
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 12.01.2026 - 16.01.2026

10–12 klass

esmaspäev, 12.jaanuar	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	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	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	7	39	0.08	4.26	0.15	10;2
Seemnesegu	39	214	8.89	17.05	9.68	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
	Kokku :	827	31.39	30.38	113.65	
Seenepada	150	90	2.94	5.79	6.90	1;2

teisipäev, 13.jaanuar	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	28	2.80	0.80	3.52	
Kartulipuder	80	81	2.19	0.72	16.80	2
Keedetud kurkumiris	80	102	2.02	0.71	21.84	
Punasekapsasalat	80	38	1.23	0.56	7.76	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	80	19	0.82	0.20	4.30	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.28	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
Oun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
	Kokku :	804	31.03	30.72	106.09	
Kuskuss kõõgiviljadega	300	345	12.43	4.48	65.90	1

kolmapäev, 14.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rootsi pikkpoiss	60	91	9.89	3.80	3.97	1;2;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 tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Peedisalat	80	34	1.28	0.16	6.96	
Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais	80	33	1.14	0.28	7.10	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	30	165	6.84	13.12	7.45	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 :	806	31.01	31.93	104.14	
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	193	5.58	13.31	11.03	2

neljapäev, 15.jaanuar	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
Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega	150	157	7.38	2.94	25.08	1;2
Pähklisegu	40	231	9.79	19.41	6.74	6;8
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 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, 16.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana kintsuliha rosmariini ja tomatiga	150	129	17.69	3.10	8.11	
Aurutatud rohelised herved	80	59	4.37	0.34	11.42	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud kuskuss	80	118	4.10	1.04	23.33	1
Kaalika - õunasalat	80	40	0.60	0.24	9.67	
Jääsalat, mais, redis, porru	80	31	1.42	0.30	6.34	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	24	132	5.47	10.49	5.96	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 porgandi snäkid	150	48	1.27	0.38	11.10	
	Kokku :	801	36.94	26.44	108.85	
Kikerheme-paprikakaste (vegan)	150	132	5.90	2.19	19.63	

Nädala keskmine :	822	34.67	31.33	105.43
10 päeva keskmine :	817	34.61	30.68	105.55

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 19.01.2026 - 23.01.2026

10–12 klass

esmaspäev, 19.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid veisehakklihaga	300	405	19.96	5.72	67.23	1
Ahjuporgandi ribad	80	40	1.11	0.82	8.35	
Peedi - küüslaugusalat	80	39	1.32	0.56	7.12	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes	80	30	1.86	0.26	6.16	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	23	126	5.24	10.06	5.71	11
Piparmündi tee	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Õun ja kapsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
	Kokku :	813	31.64	27.40	113.90	
Nuudliroog seesamiseemnetega	300	393	9.57	16.13	54.09	1;11;3;7

teisipäev, 20.jaanuar	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
Röstitud juurseller	80	34	1.58	0.66	6.78	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	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	6	33	1.37	2.62	1.49	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 :	810	40.47	28.91	102.84	
Pilaff köögiviljadega	300	359	8.19	2.79	75.30	

kolmapäev, 21.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Taipärane kalapada	150	137	13.18	8.67	4.94	4
Ahjukõrvitsakuubikud	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	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	40	220	9.12	17.49	9.93	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 redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	826	33.84	35.39	102.40	
Oa-kõrvitsahautis maisiga	150	195	7.53	8.00	26.83	

neljapäev, 22.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Gruusiapärase hartšo kanalihaga	350	167	16.78	0.67	24.45	9
Riisipuding	150	234	3.69	14.98	21.19	2
Maasika toormoos	30	12	0.18	0.05	2.80	
Seemnesegu	40	220	9.12	17.49	9.93	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
Apelsin ja nuikapsa snäkid	150	51	1.20	0.22	12.15	
	Kokku :	824	34.12	36.36	93.65	
Kõrvitsapüreesupp kookoskreemiga	300	101	2.39	5.11	14.65	
Röstitud sepiakuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1

reede, 23.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Üleküpsetatud sealiha paprika ja juustuga	60	117	15.32	5.94	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, marineeritud sibul, mais, porgand	80	54	1.33	2.33	7.58	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.17	10;2
Seemnesegu	12	66	2.74	5.25	2.98	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 :	816	34.10	33.13	100.60	
Herne- ja aedviljahautis	150	106	5.38	1.22	20.36	

Nädala keskmine :	818	34.83	32.24	102.68
10 päeva keskmine :	820	34.75	31.79	104.06

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 26.01.2026 - 30.01.2026

10–12 klass

esmaspäev, 26.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognese-kaste	150	105	9.72	2.95	10.31	
Aurutatud lillkapsas	80	27	2.69	0.30	4.71	
Keedetud makaronid	80	114	3.33	0.75	22.88	1
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Kapsasalat paprikaga	80	20	0.90	0.17	4.53	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.60	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.28	10;2
Seemnesegu	37	203	8.44	16.18	9.19	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
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
	Kokku :	820	31.18	31.05	110.80	
Taimne bolognese-kaste (hakitud sojaga)	150	79	6.52	1.16	11.14	

teisipäev, 27.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Aedviljapaella kanalihaga	300	284	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	15	84	0.17	9.14	0.32	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
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	814	35.60	29.71	107.09	
Köögiviljalasanje	300	572	29.85	14.28	83.89	1;2;3

kolmapäev, 28.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha tomatise kastmes	150	133	16.35	5.38	5.31	
Ahju-porgandi ribad	80	40	1.11	0.82	8.35	
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Hapukapsa - peedisalat	80	25	0.98	0.56	4.08	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	80	23	0.94	0.14	4.98	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	24	132	5.47	10.49	5.96	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
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
	Kokku :	806	34.68	29.10	106.93	
Köögivilja - riisiroog kurkumiga	300	352	9.26	2.93	73.60	

neljapäev, 29.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala - kartulisupp	300	145	15.12	4.57	11.47	4
Maasikatarretis	150	109	3.44	0.03	23.44	
Vahukoor	30	101	0.75	10.50	0.90	2
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Seemnesegu	24	132	5.47	10.49	5.96	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 kaalika 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, 30.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Paprika marinaadis kanakintsuliha	60	99	16.93	3.46	0	
Tomatikaste	100	30	0.99	0.74	5.13	
Rõstitud rooskapsas	80	28	2.80	0.80	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	34	0.61	0.71	7.11	
Redis, kurk, peet, mais	80	34	1.24	0.24	7.00	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	35	192	7.98	15.30	8.69	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
Pirn ja kapsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
	Kokku :	810	39.60	33.46	94.65	
Aasiapärane kikerhernepada kookospiimaga	150	168	6.63	7.66	17.49	

Nädala keskmine :	820	35.38	31.92	103.5
10 päeva keskmine :	819	35.11	32.08	103.09

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.