

Koolilõuna nädalamenüü 02.02.2026 - 06.02.2026

10–12 klass

esmaspäev, 2.veebru	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	132	9.11	7.70	7.04	1;2
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	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	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 kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	808	30.48	33.63	103.22	
Kikerhernekaste seentega	150	166	6.69	6.78	16.89	2

teisipäev, 3.veebru	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaguljašš	150	110	9.04	4.34	8.78	1;2;4
Rõstitud punane peet ürtidega	80	45	1.54	0.59	8.35	
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
Keedetud riis	80	94	1.76	0.93	18.31	
Hiinakapsasalat maisiga	80	30	1.48	0.70	4.74	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	80	25	1.56	0.18	5.30	
Kastmevalik salatitele	9	51	0.10	5.48	0.19	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 porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	806	30.18	31.84	104.47	
Tomatine pastaroog brokoliga	300	389	16.71	9.89	58.29	1;2

kolmapäev, 4.veebru	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Gruusia kanakintsuliha	150	271	19.45	19.74	3.79	2
Aurutatud mais	80	83	2.54	0.66	17.39	
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Keedetud rohelsed 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	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.15	10;2
Seemnesegu	4	22	0.91	1.75	0.99	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	44	1.65	0.22	10.35	9
	Kokku :	861	40.69	29.80	108.53	
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	150	49	1.70	1.01	9.81	

neljapäev, 5.veebru	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rassolnik	300	181	13.64	4.63	22.25	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kakao-jogurtidessert banaaniga	150	178	5.20	4.64	28.41	2.00
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	2
Seemnesegu	40	220	9.12	17.49	9.93	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 valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
	Kokku :	842	35.85	39.28	90.05	
Tomati - rohelse läätse supp	300	263	16.43	1.39	43.32	

reede, 6.veebru	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakklihast pikkpoiss	60	139	9.91	8.13	6.48	1;3
Tomatikaste	100	30	0.99	0.74	5.13	
Ahjukõrvitsakuubikud	80	28	0.96	0.52	5.76	
Keedetud makaronid	80	114	3.33	0.75	22.88	1
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Kaalikasalat	80	38	0.76	0.23	9.15	
Jääsalat, porgand, mais, porru	80	35	1.42	0.36	7.18	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	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)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	832	30.72	31.89	111.99	
Aedviljakarri ubadega	150	157	6.27	7.19	19.06	2

Nädala keskmine :	830	33.58	33.29	103.65
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 09.02.2026 - 13.02.2026

10–12 klass

esmaspäev, 9.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	159	10.89	8.56	9.92	1;2
Aurutatud mais	80	83	2.54	0.66	17.39	
Keedetud makaronid	80	114	3.33	0.75	22.88	1
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Hapukapsasalat sibulaga	80	24	0.86	0.60	3.96	
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas, kurk	80	16	0.92	0.18	3.16	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.15	10;2
Seemnesegu	33	181	7.52	14.43	8.19	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
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
	Kokku :	865	31.04	31.17	119.48	
Lillkapsa-läätseorsoto	300	362	15.25	3.28	66.92	1

teisipäev, 10.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	60	107	12.38	4.32	4.24	1;2;3
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Aurutatud lillkapsas	80	19	1.41	0.18	4.05	
Kartulipuder	80	81	2.19	0.72	16.80	2
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Koorene porgandisalat	80	30	1.15	0.66	5.60	2
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.60	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.15	10;2
Seemnesegu	11	60	2.51	4.81	2.73	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
Oun ja kapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
	Kokku :	801	34.95	31.76	99.12	
Spinatirisoto	300	404	19.86	12.44	53.88	2

kolmapäev, 11.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ungaripärane kanapajaroog	150	87	10.90	1.07	8.75	
Aurutatud rohelised oad	80	23	1.43	0.08	5.38	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kurkumiris	80	102	2.02	0.71	21.84	
Valge redise salat maitserohelisega	80	17	0.84	0.49	2.86	
Porgand, peet, hernes, porru	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	18	101	0.20	10.96	0.38	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
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	812	32.20	32.76	105.13	
Tatra - köögiviljasegadik (vegan)	300	320	10.90	4.51	61.77	

neljapäev, 12.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	300	189	15.64	9.68	10.22	4
Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
Marjatarretis	130	108	2.50	0.03	23.28	
Vahukoor	15	51	0.38	5.25	0.45	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
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	845	34.65	41.21	85.94	
Brokolipüreesupp	300	209	8.42	9.89	20.42	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1

reede, 13.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Taipärane karri sealihaga	150	208	15.97	14.88	6.23	
Rõstitud juurseller	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	
Peedisalat köömnetega	80	38	1.28	0.56	6.96	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	80	32	1.22	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	28	154	6.38	12.24	6.95	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 valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
	Kokku :	816	34.22	33.95	102.67	
Kartuli - lillkapsavorm	300	324	15.43	16.36	30.83	1;2

Nädala keskmine :	828	33.41	34.17	102.47
10 päeva keskmine :	829	33.50	33.73	103.06

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 16.02.2026 - 20.02.2026

Eesti teemapäevad

10–12 klass

esmaspäev, 16.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakklihakaste SETOMAA	150	208	8.25	14.99	10.31	1;2
Aurutatud brokoli	80	27	2.69	0.30	4.71	
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Keedetud odrakruup	80	90	2.32	0.56	19.82	1
Porgandi - porrulaugusalat	80	30	0.92	0.72	5.78	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	80	18	0.96	0.14	3.50	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	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 kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	843	30.98	38.50	101.54	
Roheline ratatouille	150	100	6.49	0.56	16.59	9

teisipäev, 17.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp suitsulihaga LÄÄNE-EESTI	300	286	14.48	15.06	45.44	1
Vastlakukkel vahukoorega PÕHJA-EESTI	60	192	3.52	9.95	22.31	1;2;3
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
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	809	27.65	38.77	112.00	
Hernesupp lihata	300	277	13.50	1.28	56.93	1

kolmapäev, 18.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Valgekalafilee koorekastmes	150	199	13.39	11.96	9.37	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	80	32	0.92	0.68	6.72	
Kartulipuder	80	81	2.19	0.72	16.80	2
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Peedisalat jogurtiga	80	35	1.41	0.34	6.60	2
Kapsas, porgand, mais, tomat	80	35	1.16	0.32	7.50	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	30	165	6.84	13.12	7.45	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 :	808	31.05	31.19	106.01	
Kõõgivilja - riisiroog kurkumiga	300	352	9.26	2.93	73.60	

neljapäev, 19.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Seapraad hapukapsapadjal KESK-EESTI	150	287	18.24	19.77	9.60	10
Ahjukõrvitsakuubikud	80	28	0.96	0.52	5.76	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud odrakruup	80	90	2.32	0.56	19.82	1
Hiinakapsasalat tilliga	80	30	1.48	0.70	4.74	
Peet, hapukapsas, porru, oad	80	23	1.28	0.18	4.70	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	4	22	0.91	1.75	0.99	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 valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
	Kokku :	813	36.86	31.15	100.91	
Kikerherne - porgandikarri	150	107	5.52	1.63	15.98	

reede, 20.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tillikana poolkoib LÄÄNE-EESTI	80	143	21.62	5.61	1.39	
Tomatikaste	100	30	0.99	0.74	5.13	
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
Peet, porgand, porru, kaalikas	80	27	1.12	0.26	5.64	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	22	121	5.02	9.62	5.46	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 kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
	Kokku :	845	41.76	33.39	100.11	
Pasta punaste ubade ja suvikõrvitsaga	300	398	16.15	4.37	74.29	1

Nädala keskmine :	823	33.66	34.6	104.11
10 päeva keskmine :	826	33.54	34.39	103.29

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.