

Koolilõuna nädalamenüü 02.03.2026 - 06.03.2026

10–12 klass

esmaspäev, 2.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega	150	125	8.96	7.65	5.39	1;2
Aurutatud lillkapsas	80	19	1.41	0.18	4.05	
Keedetud makaronid	80	114	3.33	0.75	22.88	1
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Peedisalat köömnetega	80	38	1.28	0.56	6.96	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul	80	10	0.42	0.12	2.03	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	805	29.78	35.30	97.25	
Kõogiviljahautis (vegan)	300	246	8.11	9.83	33.60	

teisipäev, 3.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	60	173	17.12	11.24	0.79	
Koorekaste	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Aurutatud mais	80	83	2.54	0.66	17.39	
Keedetud kurkumiris	80	109	2.16	0.92	22.96	
Kartulipuder	80	81	2.19	0.72	16.80	2
Hiinakapsasalat tilliga	80	21	1.35	0.66	2.76	
Porgand, peet, porru	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	6	34	0.07	3.65	0.13	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
Pirn ja porgandi snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
	Kokku :	816	41.51	25.29	109.50	
Hautatud kõogiviljad kikerhernestega	150	113	6.41	1.69	15.89	

kolmapäev, 4.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Taipärane kalapada	150	137	13.18	8.67	4.94	4.00
Ahjukõrvitsakuubikud	80	28	0.96	0.52	5.76	
Keedetud kuskuss	80	118	4.10	1.04	23.33	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandisalat jõhvikatega	80	43	0.69	0.74	9.34	
Hiinakapsas, peet, mais, kaalikas	80	39	1.44	0.32	7.98	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.25	10;2
Seemnesegu	33	181	7.52	14.43	8.19	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
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	807	31.29	29.16	111.07	
Kõogivilja -nuudlivokk	300	182	6.69	3.39	32.40	1;7

neljapäev, 5.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp kikerhernestega	300	277	23.20	10.94	20.86	
Kohupiima - kamavaht	160	239	9.30	16.95	12.43	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.28	10;2
Seemnesegu	29	159	6.61	12.68	7.20	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 valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
	Kokku :	804	37.29	34.40	88.52	
Kõogiviljasupp kikerhernestega	350	145	7.28	1.07	24.85	

reede, 6.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Seapraad mustade ploomidega	60	175	15.04	11.54	3.27	
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Rõstitud rooskapsas	80	28	2.80	0.80	3.52	9
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
Valge redise salat maitserohelisega	80	17	0.84	0.49	2.86	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	80	26	0.98	0.20	5.56	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	19	104	4.33	8.31	4.72	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 nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	803	32.93	35.53	93.93	
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	88	5.12	1.27	15.92	9

Nädala keskmine :	807	34.56	31.94	100.05
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 09.03.2026 - 13.03.2026

10–12 klass

esmaspäev, 9.märts	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	12	67	0.14	7.31	0.25	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 kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
	Kokku :	805	31.16	30.41	108.52	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	166	9.06	5.87	19.56	2

teisipäev, 10.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana pajaroog aedviljadega	150	72	9.81	1.09	6.71	
Röstitud juurseller	80	34	1.58	0.66	6.78	9
Keedetud makaronid	80	114	3.33	0.75	22.88	1
Kurkumiris	80	102	2.02	0.71	21.84	
Kaalikasalat	80	38	0.76	0.23	9.15	
Jääsalat, porgand, redis, jõhvikad	80	19	0.70	0.28	4.20	
Kastmevalik salatitele	14	79	0.16	8.53	0.30	10;2
Seemnesegu	38	209	8.66	16.61	9.44	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
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
	Kokku :	801	29.25	29.80	111.12	
Aedviljapaella	300	290	7.67	3.40	58.74	

kolmapäev, 11.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha tomatises kastmes	150	133	16.35	5.38	5.31	
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 paprikaga	80	21	1.17	0.62	3.13	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad	80	25	1.26	0.20	5.52	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	19	104	4.33	8.31	4.72	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
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
	Kokku :	804	35.47	29.85	104.14	
Aedviljahautis ubadega	150	60	2.73	1.18	11.69	

neljapäev, 12.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	350	131	17.31	1.03	13.76	4
Kakaopuding	150	133	4.61	3.95	18.94	2
Seemnesegu	19	104	4.33	8.31	4.72	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 :	800	42.20	32.29	88.42	
Köögiviljasupp valgete ubadega	350	154	8.06	0.63	32.98	

reede, 13.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunilihatükid ürtidega	60	90	16.61	2.34	0.41	
Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
Ahjuporgandi ribad	80	40	1.11	0.82	8.35	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
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	10	55	2.28	4.37	2.48	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 nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	802	32.39	32.93	98.67	
Lillikapsa-läätseorsoto	300	362	15.25	3.28	66.92	1

Nädala keskmine :	802	34.09	31.06	102.17
10 päeva keskmine :	805	34.33	31.50	101.11

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 16.03.2026 - 20.03.2026

10–12 klass

esmaspäev, 16.märts	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 riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	80	34	0.57	0.54	7.46	
Peet, hapukapsas, porru, oad	80	23	1.28	0.18	4.70	
Kastmevalik salatitele	4	22	0.05	2.44	0.08	10;2
Seemnesegu	38	209	8.66	16.61	9.44	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 :	802	31.75	29.25	108.92	
Köögivilja-kikerherne pajaroog (vegan)	150	85	5.35	1.48	12.73	

teisipäev, 17.märts	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 tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
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	7	39	0.08	4.26	0.15	10;2
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
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	807	32.41	28.90	108.06	
Köögivilja - läätseguljašš	150	155	9.52	1.53	23.15	

kolmapäev, 18.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	148	12.66	7.43	7.58	1;2;4
Röstitud juurseller	80	34	1.58	0.66	6.78	9
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kurkumiris	80	102	2.02	0.71	21.84	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Redis, kaalikas, peet, jõhvikad	80	25	0.82	0.28	5.64	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	36	198	8.21	15.74	8.94	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 :	804	31.77	31.57	105.34	
Aedviljapaella	300	290	7.67	3.40	58.74	

neljapäev, 19.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - nuudlisupp kartulitega	350	174	17.15	0.62	25.18	1
Maasikakreem riisiga	160	233	3.08	15.13	21.30	2
Marja toormoos	35	13	0.31	0.05	2.19	
Seemnesegu	19	104	4.33	8.31	4.72	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 :	801	34.83	29.60	100.04	
Köögiviljasupp kikerhernestega	350	145	7.28	1.07	24.85	

reede, 20.märts	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	
Peedi - küüslaugusalat	80	39	1.32	0.56	7.12	
Jääsalat, porgand, porru kaalikas	80	21	1.02	0.26	4.50	
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 :	809	33.39	31.91	103.18	
Läätse ja aedviljakarri	150	281	13.57	13.58	31.06	

Nädala keskmine :	805	32.83	30.25	105.11
10 päeva keskmine :	804	33.46	30.66	103.64

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 23.03.2026 - 27.03.2026

10–12 klass

esmaspäev, 23.märts	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 riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Peedisalat	80	34	1.28	0.16	6.96	
Salatilehtede segu, kõrvits, hernes, jõhvikas	80	28	1.56	1.06	6.18	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	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
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	43	1.12	0.45	10.65	9
	Kokku :	800	29.57	36.07	98.06	
Azuu kartulitega (vegan)	300	231	9.88	2.24	44.58	

teisipäev, 24.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrised kanakoivad	80	225	17.31	16.68	1.73	10
Karrikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	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	9	51	0.10	5.48	0.19	10;2
Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	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
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	805	35.35	32.28	98.53	
Kõõgivilja vokiroom	150	52	2.11	1.25	9.91	

kolmapäev, 25.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapilaff	300	361	18.26	2.67	65.63	
Rõstitud punane peet ürtidega	80	45	1.54	0.59	8.35	
Valge redise - porgandisalat	80	22	0.80	0.21	5.01	
Hiinakapsas, tomat, nuikapsas, brokoli	80	19	1.17	0.21	3.65	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	19	104	4.33	8.31	4.72	11
Hibiskuse 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 valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
	Kokku :	802	29.28	25.05	118.05	
Rõstitud kõõgivilja risoto	300	390	15.09	11.89	57.55	2

neljapäev, 26.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhaa	350	194	16.83	7.32	16.18	4
Marja- rukkivaht	100	88	1.70	0.36	19.76	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Seemnesegu	19	104	4.33	8.31	4.72	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	2
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	39.03	37.12	81.95	
Talvine kõrvitsapüreesupp	350	218	11.52	6.48	32.06	9
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1

reede, 27.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Seapraad praaleemekastmes	150	224	18.65	14.38	5.16	
Aurutatud rohelised herned	80	59	4.37	0.34	11.42	
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Hiinakapsasalat maisiga	80	30	1.48	0.70	4.74	
Peet, porgand, jõhvikas, sibul	80	29	0.93	0.29	6.31	
Kastmevalik salatitele	16	90	0.18	9.75	0.34	10;2
Seemnesegu	9	49	2.05	3.93	2.23	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 redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
	Kokku :	803	35.41	32.04	98.29	
Jõulune kõõgiviljahautis ubadega	300	182	7.38	0.80	40.83	

Nädala keskmine :	803	33.73	32.51	98.98
10 päeva keskmine :	804	33.28	31.38	102.05

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.

Kool		Koolisöökla juhataja				

Koolilõuna nädalamenüü 30.03.2026 - 02.04.2026

10–12 klass

esmaspäev, 30.märts	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 makaronid	80	114	3.33	0.75	22.88	1
Hiinakapsasalat tilliga	80	21	1.35	0.66	2.76	
Porgand, peet, hernes, porru	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	19	104	4.33	8.31	4.72	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 punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
	Kokku :	804	31.09	29.84	107.25	
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	300	358	18.54	11.09	47.52	2

teisipäev, 31.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunišašlökk	60	90	16.66	2.36	0.51	
Koore - sinepikaste	100	137	2.23	11.21	6.83	1;10;2
Aurutatud lillkapsas	80	19	1.41	0.18	4.05	
Kurkumiris	80	102	2.02	0.71	21.84	
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
Hapukapsasalat	80	22	0.87	0.58	3.58	
Peet, kaalikas, jõhvikad, redis	80	24	0.80	0.26	5.26	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.25	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
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	809	36.08	30.98	100.57	
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	193	5.58	13.31	11.03	2

kolmapäev, 1.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kreemine lõhepasta suvikõrvitsa ja hernestega	300	514	22.77	22.84	54.12	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	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	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 :	806	31.40	30.95	103.59	
Roheline pastaroog	300	415	12.78	15.46	57.30	1;2

neljapäev, 2.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš sealihaga	350	155	14.28	3.85	16.46	
Hapukoor, R 20 %	40	82	1.12	8.00	1.44	2
Lihavõttepasha	150	235	9.51	8.01	30.62	2
Seemnesegu	19	104	4.33	8.31	4.72	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 redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
	Kokku :	804	33.43	29.64	102.38	
Itaaliapärane kruubisupp	350	169	8.02	0.90	36.02	1;9

Nädala keskmine :	806	33	30.35	103.45
10 päeva keskmine :	805	33.37	31.43	101.22

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