

Koolilõuna nädalamenüü 04.05.2026 - 08.05.2026

Teemapäevad: Tähed taldrikus

10–12 klass

esmaspäev, 4.mai		Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne	KEVIN ALOE	150	186	9.44	9.82	15.92	
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	
Kapsasalat paprikaga		80	20	0.90	0.17	4.53	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad		80	25	1.00	0.32	5.60	
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)		20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid		150	57	1.05	0.60	13.72	
		Kokku :	833	30.11	33.02	111.91	
Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga)		150	79	6.52	1.16	11.14	

teisipäev, 5.mai		Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana poolkoib	RASMUS ja ROBERT LAIDVEE	80	141	21.66	5.67	0.79	10
Koorekaste peterselliga		100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
Aurutatud rohelised oad		80	23	1.43	0.08	5.38	
Keedetud riis		80	102	2.02	0.71	21.84	
Ahjukartulid ürtidega		80	87	2.13	0.51	18.93	
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		9	51	0.10	5.48	0.19	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
Õun ja nuikapsa snäkid		150	48	0.52	0.42	11.92	
		Kokku :	841	41.24	31.31	102.08	
Kõõgiviljalasjanje		300	572	29.85	14.28	83.89	1;2;3

kolmapäev, 6.mai		Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Klassikaline sealihashašlõkk		60	96	13.42	4.29	1.06	
Terav tomatikaste		100	45	2.11	0.20	8.56	
Rõstitud rooskapsas		80	28	2.80	0.80	3.52	
Keedetud tatar		80	94	3.33	0.96	18.56	
Keedetud kartulid		80	83	2.13	0.11	18.93	
Hapukapsasalat		80	22	0.87	0.58	3.58	
Hiinakapsas, porgand, spinat, kurk		80	16	1.02	0.26	2.94	
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
Banaan ja redise snäkid		150	101	1.65	0.45	23.70	
		Kokku :	805	32.75	29.21	107.56	
Kõõgivilja - riisiroog kurkumiga		300	352	9.26	2.93	73.60	

neljapäev, 7.mai		Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - nuudlisupp	RASMUS ja ROBERT LAIDVEE	350	174	17.15	0.62	25.18	1
Kohupiima - kamavaht	HENRIK OJAMAA	150	224	8.72	15.89	11.66	1;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
Õun ja kaalika snäkid		150	53	0.90	0.50	12.90	
		Kokku :	812	39.04	37.45	82.80	
Kõrvitsapüreesupp	Kaspar Kuusmaa	300	121	2.54	6.24	14.05	2
Rõstitud sepikukuubikud		15	62	3.17	0.97	9.21	1

reede, 8.mai		Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud valge kalafilee	RALF KÜTTIS	60	94	14.76	3.79	0.06	4
Tar-tar kaste	RALF KÜTTIS	100	67	1.81	5.05	4.53	2
Aurutatud rohelised herned		80	59	4.37	0.34	11.42	
Kurkumiriis		80	102	2.02	0.71	21.84	
Kartulipuder		80	62	1.77	0.80	12.26	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		25	137	5.70	10.93	6.21	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 valge kapsa snäkid		150	50	1.12	0.45	12.00	
		Kokku :	809	36.03	33.17	98.72	
Aasiapärane kikerhernepada kookospiimaga		150	168	6.63	7.66	17.49	

Nädala keskmine :	820	35.83	32.83	100.61
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 11.05.2026 - 15.05.2026

10–12 klass

esmaspäev, 11.mai	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	
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	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, 12.mai	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 riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
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
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
	Kokku :	863	40.24	29.96	108.60	
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	150	49	1.70	1.01	9.81	

kolmapäev, 13.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaguljašš	150	110	9.04	4.34	8.78	1;2;4
Aurutatud lillkapsas	80	19	1.41	0.18	4.05	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud kuskuss	80	104	3.58	0.96	20.41	1.00
Hiinakapsasalat maisiga	80	30	1.48	0.70	4.74	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	80	25	1.56	0.18	5.30	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	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 nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	805	29.81	32.30	103.21	
Tomatine pastaroog brokoliga	300	389	16.71	9.89	58.29	1;2

neljapäev, 14.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rassolnik sealihaga	300	181	13.64	4.63	22.25	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjatarretis	130	108	2.50	0.03	23.28	
Vahukoor	15	51	0.38	5.25	0.45	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
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
	Kokku :	842	35.85	39.28	90.05	
Tomati - roheline läätsestupp	300	263	16.43	1.39	43.32	

reede, 15.mai	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	
Aurutatud rohelised herned	80	59	4.37	0.34	11.42	
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	33.42	33.41	103.41
10 päeva keskmine :	825	34.63	33.12	102.01

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 18.05.2026 - 22.05.2026

10–12 klass

esmaspäev, 18.mai	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, 19.mai	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	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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
Õun ja redise snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
	Kokku :	812	35.84	32.30	100.07	
Spinatirisoto	300	404	19.86	12.44	53.88	2

kolmapäev, 20.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ungaripärane kanapajaroo	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	20	112	0.23	12.18	0.42	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 :	823	32.23	33.98	105.17	
Tatra - köögiviljasegadik (vegan)	300	320	10.90	4.51	61.77	

neljapäev, 21.mai	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
Kakao - jogurtidessert banaaniga	150	178	5.20	4.64	28.41	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
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
Õun 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
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1

reede, 22.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Taipärane karri sealihaga	150	208	15.97	14.88	6.23	
Röstitud rooskapsas	80	28	2.80	0.80	3.52	9
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Peedisalat köömnetega	80	38	1.28	0.56	6.96	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	80	32	1.22	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	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 :	827	33.59	35.68	102.03	
Kartuli - lillkapsavorm	300	324	15.43	16.36	30.83	1;2

Nädala keskmine :	834	33.47	34.87	102.54
10 päeva keskmine :	832	33.45	34.14	102.98

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 25.05.2026 - 29.05.2026

Grupp

10–12 klass

esmaspäev, 25.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Magushapu kanakaste	150	93	10.36	1.08	10.81	
Aurutatud lillkapsas	80	19	1.41	0.18	4.05	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandi - porrulaugusalat	80	30	0.92	0.72	5.78	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	80	18	0.96	0.14	3.50	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	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 :	825	31.81	34.24	104.79	
Roheline ratatouille	150	100	6.49	0.56	16.59	9

teisipäev, 26.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid sinepiga	60	117	16.35	5.31	0.88	10
Koore - sinepikaste	100	137	2.23	11.21	6.83	1;10;2
Aurutatud mais	80	83	2.54	0.66	17.39	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud spagetid	80	54	1.82	0.69	9.82	1
Hiinakapsasalat maisiga	80	30	1.48	0.70	4.74	
Peet, hapukapsas, porru, oad	80	23	1.28	0.18	4.70	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	18	99	4.10	7.87	4.47	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 :	813	33.99	34.31	96.38	
Kikerheme - porgandikarri	150	107	5.52	1.63	15.98	

kolmapäev, 27.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Valgekalafilee koorekastmes	150	199	13.39	11.96	9.37	1;2;4
Aurutatud brokoli	80	27	2.69	0.30	4.71	
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, 28.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp sealihaga	300	319	22.56	5.16	48.98	1
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	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)	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 :	875	41.34	26.71	124.16	
Hernesupp lihata	300	277	13.50	1.28	56.93	1

reede, 29.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	60	173	17.12	11.24	0.79	
Tomatikaste	100	30	0.99	0.74	5.13	
Aurutatud rohelsed herned	80	59	4.37	0.34	11.42	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud odrakruup	80	90	2.32	0.56	19.82	1
Kapsasalat tilliga	80	23	0.89	0.57	4.30	
Peet, porgand, porru, kaalikas	80	27	1.12	0.26	5.64	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;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
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
	Kokku :	803	36.73	33.05	96.29	
Pasta punaste ubade ja suvikõrvitsaga	300	398	16.15	4.37	74.29	1

Nädala keskmine :	825	34.98	31.9	105.53
10 päeva keskmine :	830	34.23	33.39	104.04

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 01.06.2026 - 05.06.2026

Grupp

10–12 klass

esmaspäev, 1.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Maksastrooganov	150	126	8.52	7.64	6.06	1;2
Rõstitud rooskapsas	80	28	2.80	0.80	3.52	
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kaalikasalat	80	38	0.76	0.23	9.15	
Jääsalat, porgand, rohelistes oad, peet	80	24	1.08	0.18	5.16	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	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 kaalika snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
	Kokku :	806	31.66	34.93	98.97	
Kikerhernekaste	150	249	8.80	12.98	20.13	2

teisipäev, 2.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha-kartulivorm	300	345	26.04	13.87	30.22	2;3
Aurutatud rohelistes oad	80	23	1.43	0.08	5.38	9
Kapsa-porgandi salat hapukoorega	80	44	1.07	2.61	4.81	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	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
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
	Kokku :	827	41.56	32.12	98.65	
Lillkapsa - läätsepilaff	300	372	16.21	3.46	70.26	

kolmapäev, 3.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Idamaine kanakintsuliha	150	133	16.11	3.05	10.58	1;7
Aurutatud lillkapsas	80	19	1.41	0.18	4.05	
Keedetud makaronid	80	114	3.33	0.75	22.88	1
Keedetud riis	80	90	2.30	0.64	19.24	
Hiinakapsasalat värskes kurgiga	80	18	1.11	0.61	2.42	
Redis, brokoli, peet, mais	80	38	1.74	0.28	7.65	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	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
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	807	35.53	30.19	103.61	
Suvikõrvitsahautis	150	69	2.56	1.11	13.48	

neljapäev, 4.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhesupp	300	206	15.51	10.64	13.04	4
Kohupiimavorm	150	275	11.58	6.40	38.38	1;2;3
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38	
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 :	812	36.36	30.66	95.25	
Juurviljapüreesupp	350	250	11.96	7.96	34.17	2
Rõstitud sepikukubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1

reede, 5.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakklihast pikkpoiss köögiviljadega	60	118	8.27	6.35	7.17	1;3
Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
Aurutatud mais	80	83	2.54	0.66	17.39	
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Peedi - küüslaugusalat	80	39	1.32	0.56	7.12	
Redis, kaalikas, porru, jõhvikad	80	20	0.88	0.30	4.42	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	37	203	8.44	16.18	9.19	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 :	900	30.96	39.80	111.48	
Peedirisoto	300	404	15.63	9.62	63.87	2

Nädala keskmine :	830	35.21	33.54	101.59
10 päeva keskmine :	828	35.10	32.72	103.56

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.