

Koolilõuna nädalamenüü 06.04.2026 - 10.04.2026

10–12 klass

esmaspäev, 6.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	140	10.72	7.00	8.68	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	
Kaalikasalat	80	38	0.76	0.23	9.15	
Salatitehede segu, sibul, peet, valge redis	80	22	1.04	0.92	4.78	
Kastmevalik salatitele	4	22	0.05	2.44	0.08	10;2
Seemnesegu	38	209	8.66	16.61	9.44	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 porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	800	32.81	30.70	107.31	
Bataadi - oapada	150	131	4.89	1.39	26.50	

teisipäev, 7.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-köögivilja pajaroog	150	91	12.95	1.57	7.53	4
Küpsetatud kaalikapulgad	80	32	0.92	0.68	6.72	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	80	18	1.11	0.61	2.42	
Peet, porgand, porru, rohelised herned	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	17	95	0.19	10.36	0.36	10;2
Seemnesegu	33	181	7.52	14.43	8.19	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 redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	820	31.82	30.24	112.14	
Köögivilja ahjuroog	300	417	7.58	26.01	39.88	1;2

kolmapäev, 8.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast	60	109	11.17	4.25	6.52	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	80	28	0.96	0.52	5.76	
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Peedisalat	80	34	1.28	0.16	6.96	
Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge peakapsas	80	37	1.64	0.34	7.83	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	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
Apelsin ja kaalika snäkid	150	55	1.58	0.30	13.12	
	Kokku :	815	31.86	30.61	108.13	
Kõrvitsa-kartulivorm	300	235	5.13	8.99	35.08	1;2

neljapäev, 9.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seijanka	350	217	18.38	8.85	16.87	
Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	132	8.70	3.04	16.44	1;2
Rosinad näksimiseks	40	177	5.54	9.30	18.84	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
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	817	41.84	33.12	89.76	
Lillkapsapüreesupp	350	120	4.10	7.42	11.55	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1

reed, 10.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tandoori kana	60	94	14.90	3.31	1.06	2
Karrikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
Aurutatud rohelised herned	80	59	4.37	0.34	11.42	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
Hapukapsasalat sibulaga	80	24	0.86	0.60	3.96	
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	10	55	2.28	4.37	2.48	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
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
	Kokku :	805	34.87	26.06	112.16	
Köögivilja-riisiroog	300	341	8.20	2.82	72.02	

Nädala keskmine :	812	34.64	30.15	105.9
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 20.04.2026 - 24.04.2026

10–12 klass

esmaspäev, 20.aprill	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	
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	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, 21.aprill	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
Rõstitud rooskapsas	80	28	2.80	0.80	3.52	
Keedetud makaronid	80	114	3.33	0.75	22.88	1
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Punasekapsasalat	80	38	1.23	0.56	7.76	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	80	19	0.82	0.20	4.30	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	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
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
	Kokku :	741	28.11	22.65	108.76	
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	193	5.58	13.31	11.03	2

kolmapäev, 22.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	148	12.66	7.43	7.58	1;2;4
Rõstitud punane peet ürtidega	80	45	1.54	0.59	8.35	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Valge redise - hapukoosesalat	80	36	1.05	2.47	2.89	2
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	38	209	8.66	16.61	9.44	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 nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
	Kokku :	808	32.37	31.49	104.61	
Kuskuss köögiviljadega	300	345	12.43	4.48	65.90	1

neljapäev, 23.aprill	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
Riisipuding	150	234	3.69	14.98	21.19	2
Maasika toormoos	30	12	0.18	0.05	2.80	
Seemnesegu	24	132	5.47	10.49	5.96	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 :	874	35.82	42.01	90.81	
Mehhikopärane oasupp	300	149	8.12	0.75	30.77	

reede, 24.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Vürtsikad ahjuviivad tsilli, laimi ja küüslauguga	80	174	20.63	10.02	0.49	
Terav tomatikaste	100	45	2.11	0.20	8.56	
Aurutatud rohelised oad	80	23	1.43	0.08	5.38	
Keedetud kurkumiriis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Friikartulid	80	148	1.60	4.87	24.96	
Peedisalat	80	34	1.28	0.16	6.96	
Jääsalat, mais, redis, porru	80	31	1.42	0.30	6.34	
Kastmevalik salatitele	4	22	0.05	2.44	0.08	10;2
Seemnesegu	24	132	5.47	10.49	5.96	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 porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	859	39.61	30.92	111.03	
Kikerherne-paprikakaste (vegan)	150	132	5.90	2.19	19.63	

Nädala keskmine :	822	33.46	31.49	105.77
10 päeva keskmine :	817	34.05	30.82	105.83

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 27.04.2026 - 30.04.2026

10–12 klass

esmaspäev, 27.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid veisehakklihaga	300	405	19.96	5.72	67.23	1
Ahjuportandi 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	18	101	0.20	10.96	0.38	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 kaalika snäkid	150	42	0.98	0.42	10.12	9
	Kokku :	826	31.90	29.30	113.06	
Nuudliroog seesamiseemnetega	300	393	9.57	16.13	54.09	1;11;3;7

teisipäev, 28.aprill	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
Rõstitud 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	17	95	0.19	10.36	0.36	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 portgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	811	40.03	29.26	102.38	
Pilaff kõögiviljadega	300	359	8.19	2.79	75.30	

kolmapäev, 29.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Taipärane kalapada	150	137	13.18	8.67	4.94	4
Aurutatud rohelised herned	80	59	4.37	0.34	11.42	
Keedetud makaronid	80	114	3.33	0.75	22.88	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Portgandi - jääkapsasalat	80	47	0.80	3.06	4.81	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	80	27	1.17	0.23	5.37	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.15	10;2
Seemnesegu	31	170	7.07	13.55	7.70	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 redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	819	35.22	32.48	105.87	
Oa-kõrvitsahautis maisiga	150	195	7.53	8.00	26.83	

neljapäev, 30.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Gruusiapärane hartšo kanalihaga	350	167	16.78	0.67	24.45	9
Kohupiimakreem marjadega	150	226	6.73	7.46	30.97	2
Seemnesegu	31	170	7.07	13.55	7.70	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 :	804	36.98	28.79	100.63	
Kõrvitsapüreesupp kookoskreemiga	300	101	2.39	5.11	14.65	
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1

Nädala keskmine :	815	36.03	29.96	105.48
10 päeva keskmine :	819	34.75	30.73	105.63

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