

Koolilõuna nädalamenüü 01.09.2026 - 04.09.2026

10–12 klass

[illegible]

	kolmapäev, 2.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss munaga		60	100	11.07	4.57	3.10	1;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	
Kartulipuder		80	81	2.19	0.72	16.80	2
Porgandisalat		80	27	0.46	0.15	4.76	
Peet, hapukapsas, porrulauk, aurutatud rohelistes oad		80	24	1.30	0.18	4.76	
Kastmevalik salatitele		20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
Seemnesegu		30	169	8.02	13.86	3.72	11
Piparmündi tee		180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: õun ja kaalikas		150	53	0.90	0.49	12.90	
		Kokku :	817	32.38	35.69	92.46	
Läätse ja aedviljakarri		150	312	13.96	15.05	29.39	

	neljapäev, 3.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - nuudlisupp kartulitega		400	245	21.50	17.83	46.65	1
Maasikakreem riisiga		165	284	3.15	16.89	29.68	2
Marja toormoos		30	11	0.26	0.04	1.87	
Piim, R 2,5%		180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Kalamääre		30	41	4.32	2.47	0.30	2;4
Snäkid: pirn ja nuikapsas		150	50	0.68	0.45	12.45	
		Kokku :	803	38.13	43.18	111.82	
Köögiviljasupp kikerhernestega		350	163	7.69	1.11	27.48	9

	reede, 4.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalakaste tomatiga		150	193	12.48	12.38	8.13	1;2;4
Rõistud 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	
Peedi - küüslaugusalat		80	39	1.32	0.56	7.12	
Jääkapsas, porgand, porrulauk, kaalikas		80	21	0.88	0.20	3.90	
Kastmevalik salatitele		15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu		25	141	6.69	11.55	3.10	11
Ingveritee sidruniga		180	4	0.09	0.04	0.77	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: õun ja valge redis		150	42	0.90	0.35	10.04	
		Kokku :	812	32.41	36.96	89.87	
Kõõgiviliahautis		300	274	8.31	11.50	32.23	2

Nädala keskmine :	817	34.17	35.76	101.86
10 päeva keskmine :				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt:

tootearendus@balticrest.com

Jooqivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Kool

Koolisöökla juhataja



20% kasutatavast toorainest on mahe

Koolilõuna nädalamenüü 07.09.2026 - 11.09.2026

10–12 klass

esmaspäev, 7.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekeste	150	95	9.17	2.84	7.92	
Küpsetatud kaalikapulgad	80	32	0.92	0.68	6.72	
Keedetud spagetid	80	54	1.82	0.69	9.82	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Valge redise - porgandisalat	80	21	0.62	0.12	4.08	
Hiinakapsas, värske kurk, mais, peet	80	34	1.33	0.22	6.67	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
Seemnesegu	35	197	9.36	16.17	4.34	11
Kummeli tee	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: banaan ja kapsas	150	96	1.72	0.37	22.28	
	Kokku :	802	30.14	34.40	93.40	
Azuu kartulitega (vegan)	300	231	9.88	2.24	44.58	

teisipäev, 8.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	99	16.93	3.46	0	
Koorekaste	100	129	1.97	10.63	6.38	1;2
Röstitud punane peet ürtidega	80	45	1.54	0.59	8.35	
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
Kapsasalat kõrvitsaga	80	22	0.82	0.54	4.20	
Jääkapsas, porgand, valge redis, porrulauk	80	18	0.88	0.16	3.14	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: õun ja kaalikas	150	53	0.90	0.49	12.90	
	Kokku :	808	36.75	30.65	97.62	
Köögivilja vokiroom	150	52	1.93	1.16	8.39	

kolmapäev, 9.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunirisoto	300	339	17.15	3.82	59.31	
Aurutatud brokoli	80	27	2.69	0.30	4.71	
Hiinakapsasalat maisiga	80	25	1.21	0.57	3.51	
Salatilehed, kaalikas, aurutatud rohelised herned, jõhvikad	80	28	1.58	0.60	6.03	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
Seemnesegu	30	169	8.02	13.86	3.72	11
Hibiskuse tee	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: pirn ja värske kurk	150	39	0.82	0.30	9.00	
	Kokku :	818	34.54	32.65	98.92	
Röstitud köögivilja risoto	300	396	15.18	12.19	57.28	2

neljapäev, 10.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhaa	400	228	20.23	8.49	17.95	4
Kohupiimakreem	165	175	11.78	4.31	21.72	2
Rosinad näksimiseks	30	133	4.16	6.98	14.13	6
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Kalamääre	30	41	4.32	2.47	0.30	2;4
Snäkid: õun ja porgand	150	55	0.60	0.42	11.62	
	Kokku :	803	49.31	28.17	86.59	
Kõrvitsapüreesupp	350	141	2.97	7.28	16.39	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.05	0.65	6.14	1

reede, 11.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjusealiha	60	114	18.63	4.35	0	
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	80	28	0.96	0.52	5.76	
Kartulipuder	80	81	2.19	0.72	16.80	2
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Peedisalat	80	34	1.28	0.16	6.96	
Porgand, punane kapsas, tomat, porrulauk	80	21	0.98	0.20	3.84	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	11
Ingveritee sidruniga	180	4	0.09	0.04	0.77	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: ploom ja nuikapsas	150	50	0.90	0.60	11.55	
	Kokku :	822	37.10	36.29	87.84	
Ühepajatoit kikerhernestega	300	218	8.91	2.72	36.69	

Nädala keskmine :	810	37.57	32.43	92.87
10 päeva keskmine :	814	35.87	34.10	97.37

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



20% kasutatavast toorainest on mahe

Koolilõuna nädalamenüü 14.09.2026 - 18.09.2026

10–12 klass

esmaspäev, 14.september	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	
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
Hiinakapsasalat tilliga	80	15	1.03	0.50	1.22	
Porgand, peet, aurutatud rohelised herned, porrulauk	80	35	1.93	0.24	6.62	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu	25	141	6.69	11.55	3.10	11
Piparmündi tee	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: õun ja värske kurk	150	38	0.67	0.27	8.47	
	Kokku :	812	31.66	35.14	93.21	
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	300	358	18.54	11.09	47.52	2

teisipäev, 15.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunilihatükid ürtidega	60	90	16.61	2.34	0.41	
Koore - sinepikaste	100	137	2.23	11.21	6.83	1;10;2
Aurutatud lillkapsas	80	19	1.41	0.18	4.05	
Keedetud makaronid	80	114	3.33	0.75	22.88	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Hapukapsasalat	80	22	0.82	0.56	3.32	
Peet, kaalikas, jõhvikad, valge redis	80	24	0.80	0.26	5.26	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: pirn ja porgand	150	56	0.75	0.45	12.15	
	Kokku :	805	39.04	29.43	96.04	
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	193	5.58	13.31	10.99	2

kolmapäev, 16.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhepasta	300	413	22.57	24.41	25.57	1;2;4
Ahjupeet ribad	80	39	0.70	0.61	6.16	
Peedisalat jogurtiga	80	35	1.41	0.34	6.60	2
Värske kapsas, porgand, valge redis	80	19	1.25	0.15	3.92	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	11
Ingveritee sidruniga	180	4	0.09	0.04	0.77	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: õun ja nuikapsas	150	48	0.53	0.42	11.92	
	Kokku :	803	34.85	42.31	69.85	
Roheline pastaroog	300	415	12.78	15.46	57.30	1;2

neljapäev, 17.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš veiselihaga	350	191	14.90	7.64	16.09	
Hapukoor, R 20 %	40	82	1.12	8.00	1.44	2
Õuna - odravaht	110	131	1.38	0.45	30.76	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Rosinad näksimiseks	20	89	2.77	4.65	9.42	6
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Lõhemääre	30	76	5.98	5.71	0.39	2;4
Snäkid: banaan ja valge redis	150	90	1.65	0.30	20.85	
	Kokku :	805	32.14	29.02	103.93	
Itaaliapärase kruubisupp	350	216	9.70	1.07	45.04	1;9

reede, 18.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Paprika marinaadis kanakintsuliha	60	99	16.93	3.46	0	
Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
Röstitud juurseller	80	34	1.58	0.66	6.78	9
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandisalat hernestega	80	33	0.66	0.57	5.30	
Valge redis, aurutatud brokoli, peet, aurutatud mais	80	39	1.82	0.29	7.97	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
Seemnesegu	25	141	6.69	11.55	3.10	11
Hibiskuse tee	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: õun ja kaalikas	150	53	0.90	0.49	12.90	
	Kokku :	849	37.66	35.57	96.05	
Kartuli panniroog brokoliga	300	188	7.31	2.25	37.83	

Nädala keskmine :	815	35.07	34.29	91.82
10 päeva keskmine :	813	36.32	33.36	92.35

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



20% kasutatavast toorainest on mahe

Koolilõuna nädalamenüü 21.09.2026 - 25.09.2026

10–12 klass

esmaspäev, 21.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	140	10.72	7.00	8.64	1;2
Aurutatud liilkapsas	80	19	1.41	0.18	4.05	
Keedetud kuskuss	80	118	4.10	1.04	23.33	1
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
Kaalika - õunasalat	80	40	0.60	0.24	9.67	
Salatilehed, sibul värsked, peet, valge redis	80	23	1.01	0.50	4.39	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu	30	169	8.02	13.86	3.72	11
Kummeli tee	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: pirn ja porgand	150	56	0.75	0.45	12.15	
	Kokku :	813	31.75	33.93	97.42	
Bataadi - oapada	150	131	4.89	1.39	26.50	

teisipäev, 22.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-kõõgivilja pajaroog	150	105	12.19	3.44	7.06	4
Koorekaste tiliiga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	80	32	0.92	0.68	6.72	
Keedetud makaronid	80	114	3.33	0.75	22.88	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Hilinakapsasalat värsked kurgiga	80	14	0.89	0.47	1.19	
Peet, porgand, porrulauk, aurutatud rohelised herned	80	35	1.93	0.24	6.62	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
Seemnesegu	25	141	6.69	11.55	3.10	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: õun ja valge redis	150	42	0.90	0.35	10.04	
	Kokku :	872	33.93	35.34	106.12	
Kõõgivilja ahjuroog	300	417	7.48	25.96	39.38	1;2

kolmapäev, 23.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast	60	112	11.47	4.51	6.50	1;3
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 riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Peedi - küüslaugusalat	80	39	1.32	0.56	7.12	
Porgand, aurutatud brokoli, aurutatud mais, värsked kapsas	80	39	1.64	0.31	7.73	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
Seemnesegu	25	141	6.69	11.55	3.10	11
Hibiskuse tee	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: ploom ja kaalikas	150	55	1.27	0.67	12.53	
	Kokku :	850	32.82	36.39	100.13	
Kõrvitsa-kartulivorm	300	235	5.13	8.99	35.08	1;2

neljapäev, 24.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	350	197	16.18	8.38	14.76	
Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
Kama- kohupiimakreem marjadega	160	151	9.29	3.25	20.33	1;2
Rosinad näksimiseks	30	133	4.16	6.98	14.13	6
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Kalamääre	30	41	4.32	2.47	0.30	2;4
Snäkid: õun ja nuikapsas	150	48	0.53	0.42	11.92	
	Kokku :	804	43.54	33.00	83.39	
Lillikapsapüreesupp	350	120	4.10	7.42	11.55	2
Rõstitud sepiukuubikud	10	41	2.05	0.65	6.14	1

reede, 25.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tandoori kana	60	94	14.90	3.31	1.06	
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	
Redisesalat jogurtiga	80	16	0.97	0.27	2.84	2
Peet, porgand, porrulauk, kaalikas	80	26	1.04	0.22	5.22	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
Seemnesegu	25	141	6.69	11.55	3.10	11
Ingveritee sidruniga	180	4	0.09	0.04	0.77	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: banaan ja värsked kurk	150	85	1.42	0.22	19.28	
	Kokku :	807	39.27	26.62	104.28	
Kõõgivilja-riisiroog	300	341	8.08	2.76	71.39	

Nädala keskmine :	829	36.26	33.06	98.27
10 päeva keskmine :	822	35.67	33.68	95.05

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



20% kasutatavast toorainest on mahe

Koolilõuna nädalamenüü 28.09.2026 - 02.10.2026

10–12 klass

esmaspäev, 28.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	180	6.80	14.05	6.73	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	
Peedisalat köömnetega	80	38	1.28	0.56	6.96	
Jääkapsas, porgand, valge redis, aurutatud rohelised herved	80	27	1.57	0.16	5.10	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
Seemnesegu	30	169	8.02	13.86	3.72	11
Ingveritsee sidruniga	180	4	0.09	0.04	0.77	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: õun ja kaalikas	150	53	0.90	0.49	12.90	
	Kokku :	809	29.76	37.63	90.81	
Kikerherne - mangokarri	150	219	8.26	10.74	18.50	2

teisipäev, 29.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana ahjušašlõkk	60	105	17.23	3.50	1.32	
Tomatikaste	100	33	1.32	0.64	5.65	
Ahjukõrvitsakuubikud	80	28	0.96	0.52	5.76	
Keedetud rohelised läätsed	80	127	8.67	0.60	18.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Valge redise salat maitserohelisega	80	16	0.84	0.49	2.76	
Peet, hapukapsas, kaalikas, aurutatud rohelised oad	80	25	1.10	0.16	5.32	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu	30	169	8.02	13.86	3.72	11
Soe kummeli - apelsini jook	180	8	0.20	0.02	1.84	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: pirn ja nulkapsas	150	50	0.68	0.45	12.45	
	Kokku :	809	44.16	30.90	89.13	
Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9

kolmapäev, 30.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid sinepiga	60	117	16.35	5.31	0.88	10
Bechamel kaste (valge kaste)	100	208	2.94	18.12	8.30	1;2
Aurutatud rohelised oad	80	23	1.43	0.08	5.38	
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Porgandi - porrulaugusalat	80	29	0.65	0.58	4.35	
Peet, aurutatud mais, valge redis, salatilehed	80	36	1.40	0.58	7.64	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: õun ja värske kurk	150	38	0.67	0.27	8.47	
	Kokku :	867	37.21	37.02	97.38	
Kartuli-juusturoog	300	306	13.42	11.21	39.57	2

neljapäev, 1.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lihtne kalasupp munaga	350	193	19.84	7.24	11.75	3;4
Kaerahelbe - õunakrõbedik	130	324	6.14	12.56	48.29	1;2
Vaniljekaste	30	20	0.90	0.75	2.47	2
Rosinad näksimiseks	20	89	2.77	4.65	9.42	6
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Kalamääre	30	41	4.32	2.47	0.30	2;4
Snäkid: banaan ja porgand	150	102	1.35	0.37	22.43	
	Kokku :	888	38.16	29.06	117.24	
Tomatine kartuli- ja riisipupp	350	169	4.93	0.90	35.60	9

reede, 2.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapasta	300	354	19.96	3.49	58.77	1
Rõstitud juurseller	80	34	1.58	0.66	6.78	9
Hiinakapsasalat tilliga	80	15	1.03	0.50	1.22	
Kaalikas, sibul värske, porgand, peet	80	29	0.88	0.22	5.42	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu	30	169	8.02	13.86	3.72	11
Piparmündi tee	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: õun ja valge redis	150	42	0.90	0.35	10.04	
	Kokku :	805	35.38	29.23	98.49	
Pasta köögiviljadega (vegan)	300	389	12.72	4.38	72.80	1

Nädala keskmine :	836	36.93	32.77	98.61
10 päeva keskmine :	833	36.60	32.92	98.44

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



20% kasutatavast toorainest on mahe