Koolilõuna nädalamenüü 05.10.2026 - 09.10.2026

10–12 klass

esmaspäev, 5.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	131	9.37	6.23	8.94	1;2
Aurutatud brokoli	80	27	2.69	0.30	4.71	
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandisalat	80	27	0.46	0.15	4.76	
Peet, hapukapsas, kaalikas	80	25	1.10	0.16	5.32	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
Seemnesegu	30	169	8.02	13.86	3.72	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 värske kurk	150	38	0.67	0.27	8.47	
	Kokku:	826	30.86	35.26	96.40	
Seenepada	150	90	2.94	5.79	6.90	1;2

teisipäev, 6.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	162	11.98	9.34	7.34	1;2;4
Röstitud rooskapsas	80	28	2.80	0.80	3.52	
Kartulipuder	80	81	2.19	0.72	16.80	2
Keedetud kurkumiriis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Punasekapsasalat	80	38	1.23	0.56	7.76	
Jääkapsas, porgand, punane redis, kaalikas	80	19	0.68	0.14	3.70	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	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: banaan ja kapsas	150	96	1.72	0.37	22.28	
	Kokku:	900	32.40	37.41	109.33	
Kuskuss köögiviljadega	300	380	13.50	4.58	71.98	1

kolmapäev, 7.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakkliha-köögivilja pikkpoiss	60	97	11.19	4.08	3.96	1;3
Valge kaste maitseroheliseg a	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Aurutatud rohelised oad	80	23	1.43	0.08	5.38	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Peedisalat	80	34	1.28	0.16	6.96	
Värske kapsas, kaalikas, värske kurk, aurutatud mais	80	34	1.19	0.26	7.17	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	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 redis	150	47	0.90	0.38	11.55	
	Kokku:	819	31.39	35.62	95.74	
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	193	5.58	13.31	10.99	2

neljapäev, 8.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	300	167	13.86	6.29	13.66	2
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	160	273	7.53	15.34	25.69	1;2
Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	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
Lõhemääre	30	76	5.98	5.71	0.39	2;4
Snäkid: õun ja kaalikas	150	53	0.90	0.49	12.90	
	Kokku:	883	43.00	39.59	87.79	
Mehhikopärane oasupp (vegan)	300	160	8.39	0.78	32.46	9

reede, 9.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana kintsuliha rosmariini ja tomatiga	150	129	17.69	3.10	8.11	
Röstitud punane peet ürtidega	80	45	1.54	0.59	8.35	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud kuskuss	80	118	4.10	1.04	23.33	1
Kaalika - õunasalat	80	40	0.60	0.24	9.67	
Jääkapsas, aurutatud mais, valge redis, suvikõrvits	80	31	1.27	0.24	6.11	
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: ploom ja porgand	150	56	0.97	0.60	11.25	
	Kokku:	808	38.09	27.66	102.16	
Kikerherne-paprikakaste (vegan)	150	184	7.17	7.62	17.50	

Nädala keskmine:	**847**	**35.15**	**35.11**	**98.28**
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.

Kool

Koolisöökla juhataja

20% kasutatavast toorainest on mahe

Koolilõuna nädalamenüü 12.10.2026 - 16.10.2026

Teemapäevad: Vietnam

10–12 klass

esmaspäev, 12.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kookosene kana-karri sidrunheinaga	150	149	11.23	7.76	11.70	4
Ahjuporgandi ribad	80	39	0.70	0.61	6.16	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Peedi - küüslaugusalat	80	39	1.32	0.56	7.12	
Värske kapsas, porrulauk, kaalikas, aurutatud rohelised herned	80	31	1.91	0.26	6.30	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	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 kapsas	150	45	0.75	0.35	11.02	
	Kokku:	818	29.82	35.11	98.81	
Kookosene köögiviljakarri	150	119	3.37	6.58	11.88	1;7

teisipäev, 13.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Vietnami moodi sealiha	60	147	13.14	10.11	0.98	1;4;7
Karrikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
Röstitud 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 laimi ja ürtidega	80	24	1.00	0.16	4.39	4
Valge redis, aurutatud brokoli, peet, aurutatud mais	80	39	1.82	0.29	7.97	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	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:	848	37.59	34.97	97.44	
Riisinuudlid köögiviljade ja ubadega	300	351	7.83	7.89	60.35	1;11;7

kolmapäev, 14.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sidrunheina ja laimiga küpsetatud kala	80	115	17.25	4.39	1.47	1;4;7
Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	80	28	0.96	0.52	5.76	
Keedetud makaronid	80	114	3.33	0.75	22.88	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kurgisalat porgandi, laimi ja ürtidega	80	18	0.84	0.07	2.72	4
Peet, hapukapsas, porrulauk, jõhvikad	80	24	1.02	0.30	4.78	
Kastmevalik salatitele	12	68	0.15	7.32	0.24	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:	843	38.16	37.03	89.72	
Baklažaan köögiviljadega ingveri-küüslaugukastmes	150	53	1.67	1.06	9.41	1;7;9

neljapäev, 15.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pho-st inspireeritud veiselihasupp	300	194	12.79	7.09	19.34	4
Kookose-riisipuding röstitud seesamiga	160	255	4.57	13.98	26.96	11;2
Maasika toormoos	30	12	0.18	0.05	2.80	
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: apelsin ja värske kurk	150	40	1.34	0.08	8.70	
	Kokku:	855	31.36	42.08	88.38	
Köögivilja ja riisinuudli supp brokoli ja ubadega	300	131	5.46	0.92	24.92	1;4;7;9

reede, 16.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sidrunheinakana	60	91	14.85	3.00	0.97	1;4;7
Terav tomatikaste	100	45	2.11	0.20	8.56	
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	
Seesami-kapsasalat ingveriga	80	48	1.26	2.71	4.27	1;11;7
Hiinakapsas, värske kurk, aurutatud mais, peet	80	34	1.33	0.22	6.67	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	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:	817	37.39	30.22	100.68	
Kapsa, seente ja tofu hautis	150	45	2.27	6.73	10.55	1;7;9

Nädala keskmine:	**836**	**34.86**	**35.88**	**95.01**
10 päeva keskmine:	**842**	**35.01**	**35.50**	**96.65**

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 19.10.2026 - 23.10.2026

10–12 klass

esmaspäev, 19.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekaste	150	95	9.17	2.84	7.92	
Aurutatud mais	80	83	2.54	0.66	17.39	9
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	4.07	
Peet, kaalikas, porrulauk, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.46	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	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: õun ja porgand	150	55	0.60	0.42	11.62	
	Kokku:	803	29.69	32.93	96.93	
Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga)	150	79	6.43	1.11	10.66	

teisipäev, 20.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ühepajatoit kanahakklihaga	300	222	11.07	8.59	25.91	
Aurutatud rohelised oad	80	23	1.43	0.08	5.38	
Peedisalat jogurtiga	80	35	1.41	0.34	6.60	2
Porgand, valge redis, kaalikas	80	22	1.19	0.19	4.46	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu	30	169	8.02	13.86	3.72	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: banaan ja kapsas	150	96	1.72	0.37	22.28	
	Kokku:	825	33.25	38.08	89.53	
Köögiviljalasanje	300	571	29.73	14.22	83.26	1;2;3

kolmapäev, 21.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha tomatises kastmes	150	134	16.36	5.37	5.27	
Ahjuporgandi ribad	80	39	0.70	0.61	6.16	
Keedetud kurkumiriis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Hapukapsa - peedisalat	80	25	0.98	0.56	4.08	
Hiinakapsas, valge redis, sibul värske, tomat	80	17	0.82	0.16	2.84	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
Seemnesegu	30	169	8.02	13.86	3.72	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: pirn ja kaalikas	150	55	1.05	0.52	13.43	
	Kokku:	817	35.24	35.14	89.68	
Köögivilja - riisiroog kurkumiga	300	351	9.14	2.87	72.97	

neljapäev, 22.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala - kartulisupp	300	145	15.00	4.51	10.84	4
Leivakreem õuntega	130	147	3.72	0.38	32.36	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	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
Kalamääre	30	41	4.32	2.47	0.30	2;4
Snäkid: õun ja porgand	150	45	0.75	0.35	11.02	
	Kokku:	817	40.18	34.80	89.50	
Peedisupp munaga	300	131	6.18	2.92	19.58	3;9
Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2

reede, 23.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kana poolkoib	80	139	21.54	5.59	0.32	
Bechamell kaste (valge kaste)	100	208	2.94	18.12	8.30	1;2
Röstitud rooskapsas	80	28	2.80	0.80	3.52	
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Kartulipuder	80	81	2.19	0.72	16.80	2
Porgandisalat õunaga	80	33	0.38	0.60	5.94	
Valge redis, värske kurk, peet, aurutatud mais	80	34	1.29	0.22	7.07	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	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: apelsin ja nuikapsas	150	51	1.20	0.23	12.15	
	Kokku:	801	39.89	33.60	85.61	
Aasiapärane kikerhernepada kookospiimaga	150	183	6.73	8.35	16.19	

Nädala keskmine:	**812**	**35.65**	**34.91**	**90.25**
10 päeva keskmine:	**824**	**35.26**	**35.40**	**92.63**

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

20% kasutatavast toorainest on mahe

Koolilõuna nädalamenüü 26.10.2026 - 30.10.2026

10–12 klass

esmaspäev, 26.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	132	9.05	7.67	6.73	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	40	1.29	0.62	7.43	
Porgand, kõrvits, kapsas	80	23	0.74	0.18	4.26	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	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: õun ja kaalikas	150	53	0.90	0.49	12.90	
	Kokku:	819	29.91	37.14	93.16	
Kikerhernekaste seentega	150	166	6.69	6.78	16.89	2

teisipäev, 27.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud kalkunikintsuliha ürdimarinaadis	60	164	16.72	10.41	0.78	
Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
Aurutatud mais	80	83	2.54	0.66	17.39	
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
Keedetud rohelised läätsed	80	127	8.67	0.60	18.84	
Porgandisalat	80	27	0.46	0.15	4.76	
Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas	80	25	0.82	0.28	5.64	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	3	17	0.80	1.39	0.37	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	38	1.41	0.50	6.12	1;2;3
Snäkid: banaan ja nuikapsas	150	93	1.50	0.30	21.83	
	Kokku:	852	37.09	27.28	111.87	
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	150	51	1.70	1.04	9.72	

kolmapäev, 28.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakklihast pikkpoiss	60	142	10.21	8.38	6.46	1;3
Tomatikaste	100	30	0.95	0.72	4.92	
Röstitud punane peet ürtidega	80	45	1.54	0.59	8.35	
Keedetud makaronid	80	114	3.33	0.75	22.88	1
Keedetud riis	80	94	1.76	0.93	18.31	
Hiinakapsasalat maisiga	80	25	1.21	0.57	3.51	
Kaalikas, värske kurk, aurutatud rohelised herned, valge redis	80	26	1.63	0.16	5.30	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	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 kapsas	150	44	1.09	1.62	10.60	
	Kokku:	854	31.57	38.51	96.84	
Tomatine pastaroog brokoliga	300	421	17.79	10.02	64.68	1;2

neljapäev, 29.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rassolnik sealihaga	300	181	13.54	4.58	21.75	1
Hapukoor, R 20 %	0	0	0	0	0	2
Marjatarretis	140	132	2.56	0.03	28.96	
Vahukoor	15	51	0.38	5.25	0.45	2
Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	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:	825	35.09	35.67	92.18	
Tomati - rohelise läätsesupp	300	248	13.77	1.12	42.92	9

reede, 30.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaguljašš	150	120	8.54	5.59	8.53	1;2;4
Röstitud suvikõrvits	80	24	1.48	0.61	3.38	
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Kaalikasalat	80	38	0.76	0.23	9.15	
Jääkapsas, porgand, aurutatud mais, porrulauk	80	35	1.31	0.30	6.79	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	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
Kalamääre	30	41	4.32	2.47	0.30	2;4
Snäkid: õun ja valge redis	150	42	0.90	0.35	10.04	
	Kokku:	810	32.53	35.77	91.42	
Aedviljakarri ubadega	150	157	6.15	7.13	18.43	2

Nädala keskmine:	**832**	**33.24**	**34.87**	**97.09**
10 päeva keskmine:	**822**	**34.45**	**34.89**	**93.67**

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