Koolilõuna nädalamenüü 02.11.2026 - 06.11.2026

10–12 klass

esmaspäev, 2.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	159	10.80	8.52	9.45	1;2
Aurutatud mais	80	83	2.54	0.66	17.39	
Keedetud makaronid	80	114	3.33	0.75	22.88	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Hapukapsasalat sibulaga	80	23	0.78	0.56	3.54	
Kaalikas, hiinakapsas, värske kurk	80	15	0.86	0.12	2.68	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.09	4.27	0.14	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)	15	38	1.41	0.50	6.12	1;2;3
Snäkid: banaan ja porgand	150	102	1.35	0.37	22.43	
	Kokku :	826	31.31	29.72	107.28	
Lillkapsa-läätseorsoto	300	362	15.25	3.28	66.92	1

teisipäev, 3.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	60	108	12.49	4.45	4.23	1;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	29	0.90	0.53	4.26	2
Peet, kaalikas, porrulauk, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.46	
Kastmevalik salatitele	9	51	0.11	5.49	0.18	10;2
Seemnesegu	13	73	3.48	6.01	1.61	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 kapsas	150	50	1.35	0.42	11.47	
	Kokku :	817	36.17	34.18	92.79	
Spinatirisoto	300	404	19.86	12.44	53.88	2

kolmapäev, 4.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ungaripärane kanapajaroog	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	
Kurkumiriis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Valge redise salat maitserohelisega	80	16	0.84	0.49	2.76	
Porgand, peet, aurutatud rohelised herned, porrulauk	80	35	1.93	0.24	6.62	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
Seemnesegu	40	226	10.70	18.48	4.96	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 :	820	34.16	34.94	96.08	
Tatra - köögiviljasegadik (vegan)	300	320	10.72	4.42	60.82	

neljapäev, 5.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	300	195	16.48	9.81	10.32	4
Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
Kakao - jogurtidessert banaaniga	160	250	4.24	13.01	28.33	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
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: õun ja värske kurk	150	38	0.67	0.27	8.47	
	Kokku :	813	31.65	35.93	87.92	
Brokolipüreesupp	300	209	8.42	9.89	20.42	2
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1

reede, 6.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Seapraad	60	114	18.63	4.35	0	
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Röstitud juurseller	80	34	1.58	0.66	6.78	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	
Jääkapsas, aurutatud mais, valge redis, kaalikas	80	33	1.19	0.26	6.93	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	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 kapsas	150	50	1.12	0.45	12.00	
	Kokku :	815	36.66	33.78	93.14	
Kartuli - lillkapsavorm	300	324	15.43	16.36	30.83	1;2

Nädala keskmine :	**817**	**33.66**	**33.8**	**95.41**
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 koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Kool

Koolisöökla juhataja

20% kasutatavast toorainest on mahe

Koolilõuna nädalamenüü 09.11.2026 - 13.11.2026

10–12 klass

esmaspäev, 9.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Magushapu kanakaste	150	93	10.34	1.06	10.62	
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	
Porgandi - porrulaugusalat	80	29	0.65	0.58	4.35	
Hiinakapsas, värske kurk, valge redis, peet	80	16	0.90	0.08	3.02	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
Seemnesegu	40	226	10.70	18.48	4.96	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	33.40	35.01	93.97	
Roheline ratatouille	150	100	6.49	0.56	16.59	9

teisipäev, 10.november	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
Ahjukõrvitsakuubikud	80	28	0.96	0.52	5.76	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud spagetid	80	54	1.82	0.69	9.82	1
Hiinakapsasalat maisiga	80	25	1.21	0.57	3.51	
Peet, hapukapsas, porrulauk,	80	24	1.30	0.18	4.76	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	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: pirn ja porgand	150	56	0.75	0.45	12.15	
	Kokku :	812	35.07	35.40	87.90	
Kikerherne - porgandikarri	150	106	5.34	1.54	15.04	

kolmapäev, 11.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Valgekalafilee koorekastmes	150	213	12.71	13.87	9.37	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	80	32	0.92	0.68	6.72	
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, aurutatud mais, tomat	80	36	1.11	0.28	7.29	
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: õun ja valge redis	150	42	0.90	0.35	10.04	
	Kokku :	818	30.99	35.64	94.96	
Köögivilja - riisiroog kurkumiga	300	351	9.14	2.87	72.97	

neljapäev, 12.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp sealihaga	300	319	22.44	5.10	48.34	1
Rabarberi-rukkivaht	110	129	1.59	0.36	30.81	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Rosinad näksimiseks	15	48	0.32	0.06	11.62	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	38	1.41	0.50	6.12	1;2;3
Kalamääre	30	50	4.94	3.19	0.33	2;4
Snäkid: banaan ja kapsas	150	96	1.72	0.37	22.28	
	Kokku :	802	39.32	15.33	130.54	
Hernesupp lihata	300	277	13.38	1.22	56.30	1

reede, 13.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	60	173	17.12	11.24	0.78	
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Aurutatud rohelised 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 paprikaga	80	20	0.90	0.17	4.07	
Peet, porgand, porrulauk, kaalikas	80	26	1.04	0.22	5.22	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	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 kõrvits	150	45	0.75	0.35	11.02	
	Kokku :	801	37.94	33.10	91.20	
Pasta punaste ubade ja suvikõrvitsaga	300	438	17.50	4.54	82.28	1

Nädala keskmine :	**811**	**35.34**	**30.9**	**99.71**
10 päeva keskmine :	**814**	**34.50**	**32.35**	**97.56**

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.

Kool

Koolisöökla juhataja

20% kasutatavast toorainest on mahe

Koolilõuna nädalamenüü 16.11.2026 - 20.11.2026

Läti teemapäev

10–12 klass

esmaspäev, 16.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	153	10.85	8.49	8.41	1;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	
Porgandisalat jõhvikatega	0	0	0	0	0	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, valge redis	80	19	0.92	0.10	3.70	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu	37	209	9.90	17.10	4.59	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 :	811	32.45	37.37	88.00	
Köögiviljahautis (vegan)	300	263	8.14	10.61	31.25	

teisipäev, 17.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha-kartulivorm	300	361	27.45	15.11	29.69	2;3
Röstitud juurseller	80	34	1.58	0.66	6.78	9
Kapsa-porgandi salat hapukoorega	80	48	1.01	3.03	4.06	2
Peet, kaalikas, porrulauk, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.46	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	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: õun ja nuikapsas	150	48	0.53	0.42	11.92	
	Kokku :	802	42.60	35.76	80.22	
Lillkapsa - läätsepilaff	300	372	16.21	3.46	70.26	

kolmapäev, 18.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Läti stiilis kana õunte ja sibulatega	150	150	18.34	6.16	5.85	
Aurutatud lillkapsas	80	19	1.41	0.18	4.05	
Keedetud spagetid	80	54	1.82	0.69	9.82	1
Keedetud riis köögiviljadega	80	90	2.23	0.61	18.91	
Hiinakapsasalat värske kurgiga	80	14	0.89	0.47	1.19	
Valge redis, peet, aurutatud mais	80	39	1.82	0.29	7.97	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	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: banaan ja porgand	150	102	1.35	0.37	22.43	
	Kokku :	803	38.98	32.82	87.25	
Suvikõrvitsahautis	150	69	2.44	1.05	12.81	

neljapäev, 19.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhaa	350	200	17.70	7.43	15.71	4
Kohupiimavorm	165	245	19.62	5.55	28.51	1;2;3
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38	
Rosinad näksimiseks	40	129	0.84	0.16	31.00	
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	50	4.94	3.19	0.33	2;4
Snäkid: õun ja kaalikas	150	53	0.90	0.49	12.90	
	Kokku :	805	46.99	17.88	112.41	
Juurviljapüreesupp	350	249	11.79	7.88	33.29	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.05	0.65	6.14	1

reede, 20.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Vürtsikad ahjutiivad tšilli, laimi ja küüslauguga	80	174	20.63	10.02	0.49	
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Ahjuporgandi ribad	80	39	0.70	0.61	6.16	
Keedetud pärl kuskuss	80	118	4.10	1.04	23.33	1
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Peedi - küüslaugusalat	80	39	1.32	0.56	7.12	
Valge redis, kaalikas, porrulauk, jõhvikad	80	20	0.88	0.30	4.42	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	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 kapsas	150	50	1.12	0.45	12.00	
	Kokku :	819	37.47	32.23	94.16	
Peedirisoto	300	404	15.63	9.62	63.87	2

Nädala keskmine :	**809**	**39.54**	**31.71**	**91.95**
10 päeva keskmine :	**810**	**37.44**	**31.31**	**95.83**

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.

Kool

Koolisöökla juhataja

20% kasutatavast toorainest on mahe

Koolilõuna nädalamenüü 23.11.2026 - 27.11.2026

10–12 klass

esmaspäev, 23.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Maksastrooganov	150	126	8.52	7.64	6.06	1;2
Röstitud 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	
Kõrvitsa - kaalikasalat	80	37	0.67	0.54	8.05	
Jääkapsas, porgand, aurutatud rohelised oad, peet	80	24	0.96	0.12	4.62	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
Seemnesegu	35	197	9.36	16.17	4.34	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: pirn ja värske kurk	150	39	0.82	0.30	9.00	
	Kokku :	818	31.66	39.84	85.72	
Kikerhernekaste	150	249	8.80	12.98	20.13	2

teisipäev, 24.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapada	150	89	11.36	2.59	5.16	4
Aurutatud mais	80	83	2.54	0.66	17.39	
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Kartulipuder	80	81	2.19	0.72	16.80	2
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	8	45	0.10	4.88	0.16	10;2
Seemnesegu	36	203	9.63	16.64	4.47	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 kapsas	150	47	0.90	0.38	11.55	
	Kokku :	864	41.23	33.07	102.80	
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	113	6.35	1.66	15.57	

kolmapäev, 25.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakklihast pikkpoiss kodujuustuga	60	132	9.86	7.30	6.62	1;2;3
Tomatikaste	100	30	0.95	0.72	4.92	
Ahjukõrvitsakuubikud	80	28	0.96	0.52	5.76	
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	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul värske, tomat	80	21	0.68	0.30	3.98	
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: õun ja valge redis	150	42	0.90	0.35	10.04	
	Kokku :	807	29.81	34.58	95.31	
Köögivilja -nuudlivokk	300	181	6.51	3.30	31.16	1;7

neljapäev, 26.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - riisisupp	350	289	19.99	15.93	57.68	
Marja- rukkivaht	115	149	1.70	0.36	34.73	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	51	1.88	0.67	8.16	1;2;3
Lõhemääre	30	76	5.98	5.71	0.39	2;4
Snäkid: banaan ja värske kurk	150	85	1.42	0.22	19.28	
	Kokku :	801	33.01	24.26	152.37	
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	113	6.35	1.66	15.57	

reede, 27.november	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
Röstitud juurseller	80	34	1.58	0.66	6.78	9
Keedetud pärl kuskuss	80	118	4.10	1.04	23.33	1
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
Valge redise salat maitserohelisega	80	16	0.84	0.49	2.76	
Peet, kaalikas, porrulauk, aurutatud rohelised oad	80	26	1.28	0.20	5.44	
Kastmevalik salatitele	9	51	0.11	5.49	0.18	10;2
Seemnesegu	12	68	3.21	5.55	1.49	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 porgand	150	55	0.60	0.42	11.62	
	Kokku :	821	33.40	36.50	91.33	
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	88	5.03	1.22	15.45	9

Nädala keskmine :	**821**	**33.98**	**33.16**	**105.96**
10 päeva keskmine :	**815**	**36.76**	**32.44**	**98.96**

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 30.11.2026 - 04.12.2026

10–12 klass

esmaspäev, 30.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne veisehakklihaga	150	138	12.58	3.04	16.68	
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	
Kapsas, kõrvits, porgand, aurutatud rohelised herned	80	30	1.59	0.18	6.02	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.16	7.93	0.26	10;2
Seemnesegu	29	164	7.76	13.40	3.60	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 kaalikas	150	55	1.05	0.52	13.43	
	Kokku :	811	33.58	30.61	105.09	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	165	8.97	5.82	19.09	2

teisipäev, 1.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha tomatises kastmes	150	134	16.36	5.37	5.27	
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	
Kaalikasalat	80	38	0.76	0.23	9.15	
Jääkapsas, porgand, valge redis, jõhvikad	80	18	0.56	0.22	3.60	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	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 nuikapsas	150	48	0.53	0.42	11.92	
	Kokku :	803	33.66	29.44	103.48	
Aedviljahautis ubadega	150	59	2.52	1.07	10.59	

kolmapäev, 2.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisi-kalkuniroog köögiviljadega	300	334	16.49	4.63	56.54	
Aurutatud mais	80	83	2.54	0.66	17.39	
Hiinakapsasalat paprikaga	80	17	0.93	0.50	1.78	
Peet, kaalikas, porrulauk, aurutatud rohelised oad	80	26	1.28	0.20	5.44	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu	31	175	8.29	14.33	3.85	11
Ingveritee sidruniga	180	4	0.09	0.04	0.77	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	38	1.41	0.50	6.12	1;2;3
Snäkid: mandariin ja porgand	150	47	0.97	0.23	9.52	
	Kokku :	808	32.19	30.24	101.72	
Köögiviljahautis	300	274	8.31	11.50	32.23	2

neljapäev, 3.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalasupp	350	236	18.18	11.85	14.17	2;4
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	165	171	7.28	2.21	31.66	1;2
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
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	50	4.94	3.19	0.33	2;4
Snäkid: banaan ja valge redis	150	90	1.65	0.30	20.85	
	Kokku :	816	40.90	23.17	111.13	
Köögiviljasupp valgete ubadega	350	172	8.46	0.67	35.61	9

reede, 4.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	60	173	17.12	11.24	0.78	
Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.38	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	80	28	0.96	0.52	5.76	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
Porgandisalat pirniga	80	33	0.40	0.61	6.09	
Peet, hapukapsas, kaalikas, aurutatud rohelised oad	80	25	1.10	0.16	5.32	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	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	44	1.09	1.62	10.60	
	Kokku :	810	33.68	36.98	89.89	
Lillkapsa-läätseorsoto	300	362	15.25	3.28	66.92	1

Nädala keskmine :	**810**	**34.8**	**30.09**	**102.26**
10 päeva keskmine :	**816**	**34.39**	**31.63**	**104.11**

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