

## Koolilõuna nädalamenüü 06.05.2024 - 10.05.2024

vanus 16–19  
ja enam

### Grupp

Monday, 6.May	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	176	9.81	11.52	8.52	2
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kapsa - tomatisalad	80	32	0.82	1.77	3.93	
Redis, kaalikas, liilkapsas, jõhvikad	80	19	0.80	0.26	4.44	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
	Kokku :	819	23.27	26.72	123.52	
Köögivilja-kikerherne pajaroog (vegan)	150	124	4.76	6.30	11.99	

Tuesday, 7.May	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Aurutatud liilkapsas taluvõi ja värske tilliga	80	29	1.70	0.87	4.87	2
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud kruup	80	100	3.07	2.08	17.50	1
Valge redise - hapukoosesalat	80	36	1.05	2.47	2.89	2
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	80	45	0.91	2.21	5.93	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
	Kokku :	810	22.49	29.19	119.02	
Läätsed tomati ja karriga	150	177	10.09	5.93	21.47	9

Wednesday, 8.May	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Peedisalat jogurtiga	80	35	1.41	0.34	6.60	2
Porgand, varsseller, kaalikas, hernes	80	30	1.66	0.26	6.44	9
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	15	48	0.32	0.06	11.62	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
	Kokku :	826	29.74	26.20	122.39	
Köögiviljahautis	300	320	7.54	18.11	29.02	2

Thursday, 9.May	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana - nuudlisupp	350	444	18.10	22.18	44.10	1;9
Maasikakreem riisiga	150	281	2.69	14.01	35.28	2
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
	Kokku :	913	24.85	37.60	119.12	
Köögiviljasupp kikerhernestega	350	232	4.66	11.33	29.02	

Friday, 10.May	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala köögiviljadega	150	159	14.70	7.68	8.68	4;9
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Porgandisalad	80	28	0.76	0.30	6.36	
Peef, kaalikas, porru, rohelistes oad	80	25	1.26	0.20	5.52	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	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 :	811	28.67	27.34	118.29	
Riisi-karri värviline supertoit	300	330	8.66	10.42	48.72	

Nädala keskmine :	836	25.8	29.41	120.47
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 13.05.2024 - 17.05.2024

vanus 16–19  
ja enam

### Grupp

	Monday, 13.May	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Bolognesekast		150	165	11.05	8.08	12.12	
Küpsetatud kaalikapulgad		80	44	0.99	1.89	7.10	
Keedetud spagetid		80	55	1.82	0.85	9.82	1
Keedetud kartulid		80	83	2.13	0.11	18.93	
Peedisalat		80	34	1.28	0.16	6.96	
Kapsas, porgand, mais, tomat		80	35	1.16	0.32	7.50	
Kastmevalik salatitele		15	84	0.15	9.09	0.70	10:2
Seemnesegu		3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks		25	81	0.52	0.10	19.38	
Piim, R 2,5%		180	95	5.40	4.50	8.64	2
Vesi		180	0	0	0	0	
Leivatoode valik		30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid		150	39	0.75	0.38	9.52	
		Kokku :	819	28.39	27.80	117.38	
Läätse ja aedviljakarri		150	271	13.15	12.69	29.38	

	Tuesday, 14.May	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha		60	90	12.56	4.44	0.08	
Valge kaste maitserohelisega		100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Röstitud punane peet ürtidega		80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud tatar		80	95	3.33	1.12	18.56	
Ahjukartulid ürtidega		80	104	2.28	2.19	19.29	
Kapsasalat kõrvitsaga		80	42	0.78	2.93	3.98	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas		80	19	0.82	0.20	4.30	
Kastmevalik salatitele		10	56	0.10	6.06	0.47	10:2
Seemnesegu		5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks		25	81	0.52	0.10	19.38	
Mahlajook		180	43	0.02	0.02	10.35	
Vesi		180	0	0	0	0	
Leivatoode valik		30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja redise snäkid		150	53	0.54	0.46	12.93	
		Kokku :	830	27.99	27.75	120.63	
Lillkapsa - kikerhernekarri		150	110	2.82	5.12	13.29	

	Wednesday, 15.May	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kütslaugune ühepajatoit sealihaga		300	296	18.43	14.02	26.30	
Aurutatud rohelised herned		80	56	4.16	0.32	10.88	
Hiinakapsasalat tilliga		80	31	1.29	1.84	2.64	
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvikas		80	25	0.88	1.08	5.78	
Kastmevalik salatitele		15	84	0.15	9.09	0.70	10:2
Seemnesegu		10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks		30	97	0.63	0.12	23.25	
Hibiskuse tee		180	22	0	0	5.39	
Vesi		180	0	0	0	0	
Leivatoode valik		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	31.33	32.37	106.81	
Ühepajatoit kikerhernestega		150	129	3.15	6.07	15.95	

	Thursday, 16.May	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lihtne hakklihasupp		350	283	13.30	16.28	22.36	
Kohupiimavorm		120	214	8.66	4.60	30.74	1;2;3
Marjakissell		75	54	0.12	0.01	13.11	
Rosinad näksimiseks		30	97	0.63	0.12	23.25	
Mahlajook		180	43	0.02	0.02	10.35	
Vesi		180	0	0	0	0	
Leivatoode valik		30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja lillkapsa snäkid		150	47	1.35	0.42	10.88	
		Kokku :	823	26.54	22.46	126.66	
Kartuli-porrulaugu püreesupp		350	216	4.37	12.66	22.45	2
Röstitud sepikukuubikud		20	83	4.22	1.30	12.30	1;2

	Friday, 17.May	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Tomatine kalakaste		150	131	11.05	6.63	7.07	1;2;4
Ahjukõrvitsakuubikud		80	40	0.76	2.51	4.46	
Keedetud riis		80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid		80	83	2.13	0.11	18.93	
Kaalikasalat jõhvikatega		80	27	0.69	0.28	6.60	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet		80	18	0.96	0.14	3.50	
Kastmevalik salatitele		20	113	0.20	12.13	0.94	10:2
Seemnesegu		10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks		15	48	0.32	0.06	11.62	
Piparmündi tee		180	22	0	0	5.39	
Vesi		180	0	0	0	0	
Leivatoode valik		25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid		150	103	1.65	0.52	24.00	
		Kokku :	816	24.11	28.46	120.14	
Köögivilja vokiroom		150	80	2.17	4.26	10.20	

Nädala keskmine :	819	27.67	27.77	118.32
10 päeva keskmine :	828	26.74	28.59	119.40

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 20.05.2024 - 24.05.2024

vanus 16–19  
ja enam

### Grupp

Monday, 20.May	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Aurutatud liilkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandisalat hernestega	80	59	0.97	3.52	6.90	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.60	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
	Kokku :	817	24.49	29.84	121.17	
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	300	447	19.14	18.70	52.54	2

Tuesday, 21.May	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Mehhiko veisehakklihapada	150	156	10.31	6.43	14.09	
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Valge redise - porgandisalat	80	22	0.80	0.21	5.01	
Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, redis	80	18	1.19	0.15	3.81	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	15	48	0.32	0.06	11.62	
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
	Kokku :	826	25.80	27.27	122.79	
Köögiviljaraquu	300	274	4.85	12.59	38.22	

Wednesday, 22.May	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud kartulid kanalihaga	300	322	15.62	13.02	37.50	
Aurutatud rohelised oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Kaalikasalat	80	25	0.76	0.23	6.05	
Redis, brokoli, peet, mais	80	38	1.74	0.28	7.65	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	829	30.38	28.08	120.11	
Kartuli panniroog brokoliga	300	246	7.65	8.33	38.78	

Thursday, 23.May	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ukraina Borš sealihaga	350	285	12.32	14.67	26.85	
Hapukoor, R 20 %	25	51	0.70	5.00	0.90	2
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Vesi	180	0	0	0	0	
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
	Kokku :	795	20.76	22.86	128.36	
Kõrvitsapüreesupp	350	251	4.56	15.62	26.45	2;9
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2

Friday, 24.May	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõhepasta	300	382	18.09	11.93	50.70	1;2;4
Ahju-porgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Hiiinakapsasalat paprikaga	80	31	1.14	1.81	2.96	
Peet, tomat, valge redis, porru	80	21	1.06	0.18	4.08	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
	Kokku :	838	26.97	27.89	122.85	
Roheline pastaröög	300	494	14.62	22.67	59.36	1;2

Nädala keskmine :	821	25.68	27.19	123.06
10 päeva keskmine :	820	26.68	27.48	120.69

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 27.05.2024 - 31.05.2024

vanus 16–19  
ja enam

Monday, 27.May	Kogus_g	Kcal	Valgud_g	Rasvad_g	Süsivesikud_g	Allergeen
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
Keedetud pärl kuskuss	80	100	3.07	2.08	17.50	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.27	1.75	6.90	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	80	20	0.78	0.20	4.68	9
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
	Kokku :	802	24.59	27.26	118.38	
Bataadi - oapada	150	147	3.45	5.94	20.54	

Tuesday, 28.May	Kogus_g	Kcal	Valgud_g	Rasvad_g	Süsivesikud_g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	131	11.06	6.61	7.03	1;2;4
Röstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kaalika - õunasalat	80	30	0.60	0.25	7.31	
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis	80	22	1.04	0.92	4.78	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	824	30.17	27.44	120.27	
Köögivilja ahjuroog	300	313	8.62	12.54	43.94	1;2

Wednesday, 29.May	Kogus_g	Kcal	Valgud_g	Rasvad_g	Süsivesikud_g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast	60	108	10.82	4.47	6.28	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Hapukapsasalat	80	35	0.84	1.37	4.90	
Peet, porgand, porru, rohelised herned	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	810	28.49	27.04	118.63	
Läätsepikkpoiss	60	108	4.53	2.64	16.83	1

Thursday, 30.May	Kogus_g	Kcal	Valgud_g	Rasvad_g	Süsivesikud_g	Allergeen
Kodune seljanka	350	406	17.71	17.80	45.03	
Hapukoor, R 20 %	25	51	0.70	5.00	0.90	2
Kama- kohupiimakreem marjadega	130	190	6.66	2.29	34.29	1;2
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Vesi	180	0	0	0	0	
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
	Kokku :	837	29.09	26.56	120.81	
Lillkapsapüreesupp	350	171	3.44	14.26	9.42	2
Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2

Friday, 31.May	Kogus_g	Kcal	Valgud_g	Rasvad_g	Süsivesikud_g	Allergeen
Sealiharisoto	300	405	19.14	10.73	59.02	
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.99	1.89	7.10	
Valge redise - hapukoosalat	80	36	1.05	2.47	2.89	2
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	80	26	0.98	0.20	5.56	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Apelsin ja redise snäkid	150	44	1.58	0.15	10.28	
	Kokku :	833	26.80	27.34	124.51	
Köögiviljarisoto	300	421	7.42	13.24	69.18	

Nädala keskmine :	821	27.83	27.13	120.52
10 päeva keskmine :	821	26.76	27.16	121.79

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.