

## Koolilõuna nädalamenüü 02.09.2024 - 06.09.2024

vanus 16-19+

Monday, 2.September	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen

Tuesday, 3.September	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud sealihatükid	60	128	12.19	8.41	0.91	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Röstitud suvikõrvits	80	63	1.53	5.01	3.48	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Valge redise - hapukooresalat	80	36	1.05	2.47	2.89	2
Kapsas, marineeritud sibul, porgand, peet	80	44	0.93	2.19	5.55	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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	
Leivatoode valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Arbuus ja kurgi snäkid	150	33	0.82	0.30	6.98	
Kokku :	838	26.57	33.34	109.77		
Köögivilja - läätseguljašš	150	207	7.74	8.13	23.68	

Wednesday, 4.September	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Värskekapsa - hakklihahautis	150	186	7.44	14.46	8.03	
Röstitud juurseller	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.27	1.75	6.90	
Jääsalat, porgand, porru kaalikas	80	21	1.02	0.26	4.50	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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	
Leivatoode valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	795	22.23	28.05	118.81		
Köögiviljahautis	300	320	7.54	18.11	32.77	2

Thursday, 5.September	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana - nuudisupp	350	444	18.10	22.18	44.10	1;9
Maasikakreem riisiga	100	187	1.80	9.34	23.52	2
Rosinad näksimiseks	12	39	0.25	0.05	9.30	
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
Ploom ja kaalika snäkid	150	59	1.03	0.83	12.94	
Kokku :	911	29.04	37.91	114.47		
Köögiviljasupp kikerhernestega	350	232	4.66	11.33	29.02	

Friday, 6.September	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ahjus küpsetatud lõhefilee	60	157	12.37	11.91	0.17	
Piimakaste	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värsket tilliga	80	29	1.70	0.87	4.87	2
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Peet, hapukapsas, porru, oad	80	23	1.28	0.18	4.70	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Piparmündi 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
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	833	27.22	28.26	121.91		
Lääse ja aedviljakarri	150	271	13.15	12.69	29.38	

Nädala keskmine :	833	26.11	30.42	117.11
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 09.09.2024 - 13.09.2024

### Grupp

vanus 16–19+

Monday, 9.September	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	
Valge redise - porgandisalat	80	22	0.80	0.21	5.01	
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	80	34	1.36	0.28	6.94	
Kastmevalik salatitele	18	100	0.21	10.96	0.44	10:2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
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
Banaan ja lillkapsa snäkid	150	94	2.10	0.38	21.68	
	Kokku :	815	25.43	28.20	118.59	
Köögilviija vokiroom	150	80	2.17	4.26	10.20	

Tuesday, 10.September	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	90	12.56	4.44	0.08	
Koorekastete peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	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, porru	80	18	1.02	0.22	3.74	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10:2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	872	33.05	30.27	121.23	
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	110	2.82	5.12	13.29	

Wednesday, 11.September	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjusealiha	60	99	13.81	4.80	0.04	
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 riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Hiinakapsasalat maisiga	80	53	1.40	3.49	4.57	
Salatilehtede segu, kõrvits, hernes, jõhvikas	80	28	1.56	1.06	6.18	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10:2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	35	113	0.74	0.14	27.12	
Hibiskuse 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
Arbuus ja kurgi snäkid	150	33	0.82	0.30	6.98	
	Kokku :	800	30.23	26.11	115.93	
Ühepajatoit kikerhernestega	300	258	6.31	12.14	31.91	

Thursday, 12.September	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhaa	350	241	11.22	12.63	22.08	4
Kohupiimakreem	160	229	10.54	3.72	37.73	2
Rosinad näksimiseks	40	129	0.84	0.16	31.00	
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
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	785	25.98	18.11	130.33	
Kartuli-porrulaugu püreesupp	350	216	4.37	12.66	22.45	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2

Friday, 13.September	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunirisoto	300	359	15.75	11.18	50.53	
Röstitud suvikõrvits	80	63	1.53	5.01	3.48	
Peedisalat	80	34	1.28	0.16	6.96	
Kapsas, porgand, mais, tomat	80	35	1.16	0.32	7.50	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10:2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	27	87	0.57	0.11	20.92	
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
Ploom ja nuikapsa snäkid	150	50	0.90	0.60	11.55	
	Kokku :	856	26.05	28.85	126.82	
Riisi-karri värviline supertoit	300	330	8.66	10.42	48.72	

Nädala keskmine :	825	28.15	26.31	122.58
10 päeva keskmine :	829	27.13	28.37	119.85

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)  
Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

## Koolilõuna nädalamenüü 16.09.2024 - 20.09.2024

### Grupp

vanus 16–19+

Monday, 16. September	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1:2
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Hiinakapsasalat tilliga	80	31	1.29	1.84	2.64	
Porgand, peet, hernes, porru	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	10:2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
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 :	817	26.96	28.19	118.01	
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	300	447	19.14	18.70	52.54	2

Tuesday, 17. September	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkunilihatükid ürtidega	60	92	12.34	4.52	0.59	
Koore - sinepikaste	100	117	1.24	10.21	5.20	1;10;2
Aurutatud lillikapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Hapukapsasalat	80	35	0.84	1.37	4.90	
Peet, kaalikas, jõhvikad, redis	80	23	0.80	0.26	5.40	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10:2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
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
Arbuus ja porgandi snäkid	150	51	1.12	0.52	11.18	
	Kokku :	852	28.90	30.17	119.76	
Köögiviljaragu	300	274	4.85	12.59	38.22	

Wednesday, 18. September	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanakoib	60	151	9.94	12.24	0.63	
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1:2
Ahjuorgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Peedisalat jogurtiga	80	35	1.41	0.34	6.60	2
Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, redis	80	18	1.19	0.15	3.81	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10:2
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	11
Rosinad näksimiseks	18	58	0.38	0.07	13.95	
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 nulkapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	830	24.09	30.37	118.52	
Kartuli panniroog brokoliga	300	246	7.65	8.33	38.78	

Thursday, 19. September	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ukraina Borš sealihaga	350	285	12.32	14.67	26.85	
Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
Õuna - odravaht	100	123	1.10	0.36	28.96	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Piparmündi 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
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
	Kokku :	786	20.39	23.84	123.73	
Kõrvitsapüreesupp	350	251	4.56	15.62	26.45	2;9
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1:2

Friday, 20. September	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõhepasta	300	382	18.09	11.93	50.70	1;2;4
Röstitud juurseller	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Porgandisalat hernestega	80	59	0.97	3.52	6.90	
Redis, brokoli, peet, mais	80	38	1.74	0.28	7.65	
Kastmevalik salatitele	4	22	0.05	2.44	0.10	10:2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	12	39	0.25	0.05	9.30	
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	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	837	31.85	28.16	118.50	
Roheline pastaroor	300	494	14.62	22.67	59.36	1:2

Nädala keskmine :	824	26.44	28.15	119.7
10 päeva keskmine :	825	27.30	27.23	121.14

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 23.09.2024 - 27.09.2024

### Grupp

vanus 16–19+

	Monday, 23. September	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanastrooganov		150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Aurutatud liilkapsas		80	21	1.54	0.19	4.42	
Keedetud pärl kuskuss		80	100	3.07	2.08	17.50	1
Ahjukartulid ürtidega		80	104	2.28	2.19	19.29	
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		6	33	0.07	3.65	0.15	10;2
Seemnesegu		3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks		22	71	0.46	0.09	17.05	
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
Pirn ja porgandi snäkid		150	57	1.05	0.60	13.72	
		Kokku :	805	29.86	27.03	118.08	
Bataadi - oapada		150	147	3.45	5.94	20.54	

	Tuesday, 24. September	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ahjus küpsetatud valge kaiafilee		60	52	11.72	0.38	0.31	10;4
Koorekaste tilliga		100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud		80	40	0.76	2.51	4.46	
Keedetud tatar		80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid		80	83	2.13	0.11	18.93	
Hilinakapsasalat värske kurgiga		80	29	1.11	1.80	2.42	
Peet, porgand, porru, rohelistes herned		80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele		10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu		10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks		26	84	0.55	0.10	20.15	
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 redise snäkid		150	53	0.54	0.46	12.93	
		Kokku :	820	28.42	27.36	119.33	
Köögivilja ahjuroog		300	313	8.62	12.54	43.94	1;2

	Wednesday, 25. September	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
Rõstitud suvikõrvits		80	63	1.53	5.01	3.48	
Kartulipuder		80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud riis		80	104	2.02	0.87	21.84	
Peedi - küüslaugusalat		80	48	1.27	1.75	6.90	
Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge peakapsas		80	37	1.64	0.34	7.83	
Kastmevalik salatitele		3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu		10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks		18	58	0.38	0.07	13.95	
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
Ploom ja kaalika snäkid		150	55	1.27	0.68	12.52	
		Kokku :	846	27.93	30.22	119.41	
Läätsepikkpoiss		60	108	4.53	2.64	16.83	1

	Thursday, 26. September	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune seljanka		350	350	17.71	17.80	31.06	
Hapukoor, R 20 %		20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kama- kohupiimakreem marjadega		120	175	6.14	2.11	31.65	1;2
Rosinad näksimiseks		22	71	0.46	0.09	17.05	
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 nuikapsa snäkid		150	48	0.52	0.42	11.92	
		Kokku :	814	27.87	25.45	118.72	
Liilkapsapüreesupp		350	171	3.44	14.26	9.42	2
Rõstitud sepikukuubikud		10	41	2.11	0.65	6.15	1;2

	Friday, 27. September	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanapada		150	109	7.64	5.91	7.34	9
Aurutatud hernes, mais		80	68	3.29	0.47	13.72	
Keedetud riis		80	104	2.02	0.87	21.84	
Ahjukartulid ürtidega		80	104	2.28	2.19	19.29	
Hapukapsasalat sibulaga		80	49	0.81	1.78	7.64	
Peet, porgand, porru, kaalikas		80	27	1.12	0.26	5.64	
Kastmevalik salatitele		18	100	0.21	10.96	0.44	10;2
Seemnesegu		10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks		10	32	0.21	0.04	7.75	
Hibiskuse tee		180	22	0	0	5.39	
Vesi		180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik		15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid		150	86	1.35	0.30	19.80	
		Kokku :	797	22.44	27.65	119.32	
Köögiviljarisoto		300	421	7.42	13.24	69.18	

Nädala keskmine :	817	27.3	27.54	118.97
10 päeva keskmine :	821	26.87	27.85	119.34

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)  
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

## Koolilõuna nädalamenüü 30.09.2024 - 04.10.2024

### Grupp

vanus 16–19+

Monday, 30.September	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Peedisalat köömnetega	80	51	1.39	1.94	7.07	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	80	27	1.66	0.22	5.56	
Kastmevalik salatitele	18	100	0.21	10.96	0.44	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	22	71	0.46	0.09	17.05	
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
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	805	25.86	27.17	119.32	
Kikerherne - mangokarri	150	206	6.22	11.67	16.60	2

Tuesday, 1.October	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana ahjušasükk	60	89	11.57	4.24	1.29	
Tomatikaste	100	56	1.38	1.66	9.49	
Ahju-porgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Keedetud läätsed	80	127	8.67	0.60	18.84	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Valge redise - kurgisalat	80	11	0.68	0.08	2.38	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	80	25	1.08	0.16	5.26	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	26	84	0.55	0.10	20.15	
Soe kummeli - apelsini jook	180	37	0.20	0.02	9.02	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ploom ja nuikapsa snäkid	150	50	0.90	0.60	11.55	
	Kokku :	835	31.63	25.29	121.54	
Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9

Wednesday, 2.October	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid sinepiga	60	112	12.15	6.75	0.89	10
Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
Aurutatud rohelised oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Porgandisalat suvikõrvitsaga	80	37	0.87	1.87	5.03	
Peet, mais, valge redis, salatitehede segu	80	36	1.41	1.03	7.72	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	18	58	0.38	0.07	13.95	
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 kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
	Kokku :	839	33.41	28.50	118.54	
Kartuli-juusturoog	300	294	12.74	9.79	40.84	2;9

Thursday, 3.October	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala - köögiviljasupp	350	271	14.17	16.52	18.23	4
Keefir-arretis	150	252	6.18	2.81	49.65	2
Mustsõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17	
Rosinad näksimiseks	5	16	0.10	0.02	3.88	
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
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
	Kokku :	796	24.76	20.96	128.25	
Tomatine kartuli- ja riisipupp	350	304	4.36	14.60	40.21	

Friday, 4.October	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapasta	300	471	24.15	10.63	69.00	1
Rõstitud juurseller	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Hiinakapsasalat tilliga	80	31	1.29	1.84	2.64	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	80	45	0.91	2.21	5.93	
Kastmevalik salatitele	14	78	0.16	8.53	0.34	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Vesi	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	838	30.48	28.14	118.31	
Pasta köögiviljadega (vegan)	300	421	11.69	12.34	65.65	1

Nädala keskmine :	823	29.23	26.01	121.19
10 päeva keskmine :	820	28.27	26.78	120.08

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.