

Koolilõuna nädalamenüü 03.02.2025 - 07.02.2025

vanus 16–19 ja enam

Monday, 3.February	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	1;2
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Peedisalat sõstraga	80	48	1.24	1.80	7.00	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	80	39	0.77	2.17	4.77	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	7	23	0.15	0.03	5.42	
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	789	23.97	26.44	117.69	
Kikerhernekaste seentega	150	130	5.39	4.37	15.72	2

Tuesday, 4.February	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud kalkunikintsuliha ürdimarinaadis	60	142	11.21	10.62	0.79	
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud läätsed	80	127	8.67	0.60	18.84	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas	80	25	0.82	0.28	5.78	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
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)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Apelsin ja nuikapsa snäkid	150	44	1.65	0.22	10.35	9
	Kokku :	857	31.73	27.70	122.13	
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	150	73	1.85	3.28	10.49	

Wednesday, 5.February	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaguljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Röstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Keedetud riis	80	97	1.76	1.33	18.31	
Hiinakapsasalat maisiga	80	53	1.40	3.49	4.57	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	80	25	1.56	0.18	5.30	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.31	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	0	0	0	0	0	
Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	849	24.13	30.43	120.27	
Tomatine pastarook brokoliga	300	509	19.26	15.32	73.36	1;2

Thursday, 6.February	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rassolnik sealihaga	350	326	22.03	13.39	30.46	1
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.68	
Vahukoor	15	53	0.38	5.25	1.05	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)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
	Kokku :	841	34.63	27.44	118.62	
Tomati - läätsesupp	350	224	7.22	11.11	22.72	

Friday, 7.February	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakkliihast pikkpoiss	60	124	8.73	6.93	6.60	1;11;3
Tomatikaste	100	59	1.01	2.74	7.77	
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.76	2.51	4.46	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Kaalikasalat	80	25	0.76	0.23	6.05	
Jääsalat, porgand, mais, porru	80	35	1.42	0.36	7.18	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	6	19	0.13	0.02	4.65	
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	803	24.32	26.52	120.98	
Aedviljakarri ubadega	150	152	5.28	8.33	15.87	2

Nädala keskmine :	828	27.76	27.71	119.94
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.
 20% toiduks kasutatavast toorainest on mahe

Koolilõuna nädalamenüü 10.02.2025 - 14.02.2025

Grupp

vanus 16–19 ja enam

Monday, 10. February	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	135	9.58	7.73	7.07	1;2
Aurutatud köögiviljad	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	
Hapukapsasalat sibulaga	80	49	0.81	1.78	7.64	
Kaalikas, redis, valge peakapsas	80	20	1.23	0.19	4.31	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	9	29	0.19	0.04	6.98	
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
	Kokku :	830	24.71	26.61	126.63	
Tatra - köögiviljasegadik (vegan)	300	418	10.51	17.00	58.91	

Tuesday, 11. February	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Taipärane karri sealihaga	150	200	9.62	15.76	7.10	
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Koorene porgandisalat	80	28	0.97	0.48	5.87	2
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.60	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	24	78	0.50	0.10	18.60	
Mahajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
	Kokku :	816	24.12	29.15	120.81	
Spinatirisoto	300	360	11.73	12.22	51.83	2

Wednesday, 12. February	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	60	109	12.22	4.19	5.24	1;2;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud rohelistes oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Valge redise salat maitserohelisega	80	30	0.82	2.09	2.77	
Porgand, peet, hernes, porru	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	17	95	0.20	10.35	0.41	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	22	71	0.46	0.09	17.05	
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	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	28.84	27.21	117.19	
Lillkapsa-läätseorsoto	300	386	15.75	5.10	68.44	1

Thursday, 13. February	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalaseļjanka	350	294	13.11	14.36	28.78	4
Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
Kohupiimakreem	150	215	9.88	3.49	35.37	2
Marja toormoos	30	19	0.16	0.02	4.51	
Rosinad näksimiseks	29	94	0.61	0.12	22.48	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	870	31.75	29.41	120.77	
Brokolipüreesupp	350	261	6.46	15.55	26.60	2
Rõstitud sepikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1;2

Friday, 14. February	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud sealihatükid sinepiga	60	112	12.15	6.75	0.89	10
Piimakaste	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
Aurutatud hernes	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Peedisalat köömnetega	80	51	1.39	1.94	7.07	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	80	32	1.22	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	22	71	0.46	0.09	17.05	
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
	Kokku :	800	27.03	26.02	118.38	
Kartuli - lillkapsavorm	300	317	14.64	15.99	30.61	1;2;3;7;8

Nädala keskmine :	825	27.29	27.68	120.76
10 päeva keskmine :	827	27.53	27.70	120.35

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootarendus@balticrest.com
 Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.
 20% toiduks kasutatavast toorainest on mahe

Koolilõuna nädalamenüü 17.02.2025 - 21.02.2025

Eesti teemapäevad

Grupp

vanus 16–19 ja enam

Monday, 17.February	Kogus_g	Kcal	Valgud_g	Rasvad_g	Süsivesikud_g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandi - porrulaugusalat	80	41	0.90	1.91	6.05	
Hiiinakapsas, mais, redis, peet	80	36	1.44	0.28	7.22	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	811	23.90	28.16	120.65	
Hautatud köögiviljad	150	109	3.90	4.96	14.18	1;2

Tuesday, 18.February	Kogus_g	Kcal	Valgud_g	Rasvad_g	Süsivesikud_g	Allergeen
Seapraad	60	133	12.17	9.38	0.12	
Hapukoore - mädarõikakaste	100	88	1.04	6.35	7.12	1;2
Aurutatud köögiviljad	80	40	0.76	2.51	4.46	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Hiiinakapsasalat maisiga	80	53	1.40	3.49	4.57	
Peet, hapukapsas, porru, oad	80	23	1.28	0.18	4.70	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	865	28.57	30.48	124.28	
Kikerherne - porgandikarri	150	146	4.23	7.49	15.33	

Wednesday, 19.February	Kogus_g	Kcal	Valgud_g	Rasvad_g	Süsivesikud_g	Allergeen
Kalafilee riivleiva-kama paneeringus	60	79	11.99	1.07	5.66	1;4
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud uba	80	46	1.31	2.62	5.60	9
kartulipüree	80	68	1.24	3.66	8.27	2
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Peedisalat jogurtiga	80	35	1.41	0.34	6.60	2
Kapsas, porgand, mais, tomat	80	35	1.16	0.32	7.50	
Kastmevalik salatitele	11	61	0.13	6.70	0.27	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	27	87	0.57	0.11	20.92	
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	802	24.95	27.58	117.32	
Uhепajatoit ubadega	300	229	5.50	11.24	27.90	

Thursday, 20.February	Kogus_g	Kcal	Valgud_g	Rasvad_g	Süsivesikud_g	Allergeen
Külasupp sealihaga	350	297	15.72	16.59	23.51	1
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	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)	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Apelsin ja nuikapsa snäkid	150	47	1.78	1.43	10.89	
	Kokku :	827	33.26	26.12	119.16	
Köögiviljaborš (lihata)	350	221	3.26	10.92	28.23	

Friday, 21.February	Kogus_g	Kcal	Valgud_g	Rasvad_g	Süsivesikud_g	Allergeen
Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	60	150	11.48	11.38	0.79	
Koorekaste	100	59	1.01	2.74	7.77	
Aurutatud hernes, mais	80	68	3.29	0.47	13.72	
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	0.88	0.17	4.44	
Peet, porgand, porru, kaalikas	80	27	1.12	0.26	5.64	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	17	55	0.36	0.07	13.18	
Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
	Kokku :	812	26.65	27.55	119.57	
Kruubipuder seentega	300	403	9.22	13.22	65.43	1;2

Nädala keskmine :	824	27.47	27.98	120.2
10 päeva keskmine :	825	27.38	27.83	120.48

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.
 20% toiduks kasutatavast toorainest on mahe