

## Koolilõuna nädalamenüü 03.03.2025 - 07.03.2025

vanus 16–19 ja enam

Monday, 3.March	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	137	10.02	8.42	5.60	1;2
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandisalat jõhvikatega	80	59	0.70	3.94	6.19	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	80	20	1.00	0.14	4.04	
Kastmevalik salatitele	14	78	0.16	8.53	0.34	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
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
Oun ja valge kapsa snäkid	150	42	0.98	0.42	10.12	9
	Kokku :	789	23.63	26.54	117.87	
Kõogiviljahautis	300	342	6.73	20.36	33.72	

Tuesday, 4.March	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hernesupp sealihaga	350	345	18.53	14.58	37.92	1
Vastlakukkel vahukoorega	60	196	3.52	9.95	23.13	1;2;3
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Piim, R 2,5%	180	95	5.40	4.50	8.64	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
	Kokku :	853	31.11	30.59	117.49	
Hernesupp lihata	350	312	8.27	14.99	39.36	1

Wednesday, 5.March	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanahakklihaast pikkpoiss kodujuustuga	60	115	8.18	6.19	6.46	1;2;3
Koorekaste	100	59	1.01	2.74	7.77	
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.76	2.51	4.46	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Peedisalat köömetega	80	51	1.39	1.94	7.07	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	80	10	0.42	0.12	2.03	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Rosinad näksimiseks	15	48	0.32	0.06	11.62	
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
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	802	23.10	27.55	118.65	
Kõogivilja -nuudlivokk	300	264	6.65	12.51	33.13	1;7

Thursday, 6.March	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	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	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
	Kokku :	832	29.48	26.28	123.88	
Hautatud kõogiviljad kikerhernestega	150	164	6.22	6.91	17.24	

Friday, 7.March	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pikitud seapraad	60	140	11.23	9.21	3.46	10
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Keedetud pärl kuskuss	80	100	3.07	2.08	17.50	1
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Valge redise salat maitserohelisega	80	30	0.82	2.09	2.77	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	80	26	0.98	0.20	5.56	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	6	33	1.37	2.62	1.49	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
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
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	838	26.98	30.51	118.92	
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.16	4.91	7.88	9

Nädala keskmine :	822	26.86	28.29	119.36
10 päeva keskmine :				

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

## Koolilõuna nädalamenüü 10.03.2025 - 14.03.2025

vanus 16–19 ja enam

Monday, 10.March	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Chilli con carne veisehakkliiaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Peedisalat õunaga	80	62	0.78	3.41	7.39	
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes	80	30	1.62	0.22	6.30	
Kastmevalik salatitele	18	100	0.21	10.96	0.44	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
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 kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
	Kokku :	798	25.17	26.99	117.10	
Kreemjas läätse - kõõviljakarri	150	187	8.97	7.92	20.91	2

Tuesday, 11.March	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealiha tomatiga	150	157	13.88	10.07	3.36	
Röstitud juurseller	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kaalikasalat	80	25	0.76	0.23	6.05	
Jääsalat, porgand, redis, jõhvikad	80	19	0.70	0.28	4.20	
Kastmevalik salatitele	17	95	0.20	10.35	0.41	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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja nulkapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	805	25.20	27.39	118.75	
Aedviljahautis ubadega	150	90	2.59	4.91	11.16	

Wednesday, 12.March	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Riisi-kalkuniroog kõõviljadega	300	456	16.84	19.02	55.57	
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
Hiinakapsasalat paprikaga	80	31	1.14	1.81	2.96	
Peet, kaalikas, porru, rohelistes oad	80	25	1.26	0.20	5.52	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	12	39	0.25	0.05	9.30	
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
	Kokku :	807	25.55	26.97	120.13	
Aedviljapaella	300	458	8.18	17.41	69.39	

Thursday, 13.March	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Selge kalasupp	350	252	13.04	13.04	22.08	4
Kõrvitsa-õunakreem	150	233	4.51	10.68	30.11	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	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	817	26.58	29.81	112.98	
Kõõviljasupp valgete ubadega	350	230	4.29	11.01	29.61	

Friday, 14.March	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	60	150	11.48	11.38	0.79	
Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.76	2.51	4.46	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Porgandisalat pirniga	80	47	0.59	2.30	7.10	
Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	80	24	0.96	0.24	5.16	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	150	92	1.86	1.58	21.47	
	Kokku :	847	24.16	34.07	118.06	
Liilkapsa-läätseorsoto	300	386	15.75	5.10	68.44	1

Nädala keskmine :	815	25.33	29.05	117.4
10 päeva keskmine :	819	26.10	28.67	118.38

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 17.03.2025 - 21.03.2025

vanus 16–19 ja enam

Monday, 17.March	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	176	9.81	11.52	8.52	2
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kapsasalat värskel kurgiga	80	35	0.85	2.15	3.96	
Redis, kaalikas, jääsalat, jõhvikad	80	19	0.80	0.26	4.44	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	22	71	0.46	0.09	17.05	
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
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	795	25.55	26.96	117.27	
Köögivilja-kikerherne pajaroog (vegan)	150	118	4.46	6.28	11.88	

Tuesday, 18.March	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
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Valge redise - hapukoosalat	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	29	94	0.61	0.12	22.48	
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
Melon ja kaalika snäkid	150	34	0.98	0.23	7.42	
	Kokku :	830	26.39	28.39	119.50	
Köögivilja - läätseguļjašš	150	207	7.74	8.13	23.68	

Wednesday, 19.March	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Koorene kalakaste tomatiga	150	194	12.48	11.09	11.61	1;2;4
Aurutatud rohelised oad	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	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	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 :	814	27.85	27.13	119.65	
Köögiviljahautis	300	330	8.82	17.62	34.12	2

Thursday, 20.March	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana - nuudlisupp	350	444	18.10	22.18	44.10	1;9
Maasikakreem riisiga	100	187	1.80	9.34	23.52	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
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 nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
	Kokku :	914	27.84	37.08	119.09	
Köögiviljasupp kikerhernestega	350	232	4.66	11.33	29.02	

Friday, 21.March	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pikkpoiss munaga	60	98	9.92	3.70	5.86	1;2;3
Piimakaste	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
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	16	89	0.19	9.74	0.39	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	
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 :	839	24.77	27.28	127.47	
Läätse ja aedviljakarri	150	271	13.15	12.69	29.38	

Nädala keskmine :	838	26.48	29.37	120.6
10 päeva keskmine :	827	25.91	29.21	119.00

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 24.03.2025 - 28.03.2025

vanus 16–19 ja enam

Monday, 24.March	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	14	45	0.29	0.06	10.85	
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 valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
	Kokku :	808	25.11	28.20	117.33	
Azuu kartulitega (vegan)	300	315	6.88	9.52	49.04	

Tuesday, 25.March	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	105	15.06	4.91	0.08	
Koorekaste 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 kurgiga	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	
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 kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	834	30.17	26.26	122.94	
Kõogivilja vokiroom	150	80	2.17	4.26	10.20	

Wednesday, 26.March	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkunirisoto	300	359	15.75	11.18	50.53	
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
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	14	78	0.16	8.53	0.34	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	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Apelsin ja redise snäkid	150	44	1.58	0.15	10.28	
	Kokku :	825	26.78	27.14	125.40	
Röstitud kõogivilja risoto	300	430	10.98	14.56	64.63	2

Thursday, 27.March	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Uhaa	350	241	11.22	12.63	22.08	4
Kohupiimakreem	150	215	9.88	3.49	35.37	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	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	790	30.49	22.32	118.51	
Kõrvitsapüreesupp	350	251	4.56	15.62	26.45	2;9
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2

Friday, 28.March	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 mais/hernes	80	40	0.76	2.51	4.46	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
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	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
	Kokku :	868	29.37	30.51	122.75	
Ühepajatoit kikerhernestega	300	258	6.31	12.14	31.91	

Nädala keskmine :	825	28.38	26.89	121.39
10 päeva keskmine :	832	27.43	28.13	121.00

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

## Koolilõuna nädalamenüü 31.03.2025 - 04.04.2025

vanus 16–19 ja enam

Monday, 31.March	Kogus_g	Kcal	Valgud_g	Rasvad_g	Süsivesikud_g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	1;2
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	12	39	0.25	0.05	9.30	
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
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
	Kokku :	812	27.36	28.26	117.08	
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	300	447	19.14	18.70	52.54	2

Tuesday, 1.April	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 lillkapsas	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	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
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
	Kokku :	833	31.54	29.73	113.79	
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	110	2.82	5.12	13.29	

Wednesday, 2.April	Kogus_g	Kcal	Valgud_g	Rasvad_g	Süsivesikud_g	Allergeen
Lõhepasta	300	382	18.09	11.93	50.70	1;2;4
Ahjuorgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Peedisalat jogurtiga	80	35	1.41	0.34	6.60	2
Peakapsas, kõrvits, peet, redis	80	18	1.19	0.15	3.81	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	11
Rosinad näksimiseks	18	58	0.38	0.07	13.95	
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	821	26.86	27.29	120.08	
Roheline pastaroog	300	494	14.62	22.67	59.36	1;2

Thursday, 3.April	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
Ouna - 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	20	65	0.42	0.08	15.50	
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 redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
	Kokku :	791	20.31	23.84	124.81	
Ilaalipärane kruubisupp	350	162	4.56	7.58	21.58	1;9

Friday, 4.April	Kogus_g	Kcal	Valgud_g	Rasvad_g	Süsivesikud_g	Allergeen
Paprika marinaadis kanakintsuliha	60	106	15.11	4.95	0.33	
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud hernes	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandisalat	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	20	65	0.42	0.08	15.50	
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
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	809	29.23	26.80	117.48	
Kartuli panniroog brokoliga	300	246	7.65	8.33	38.78	

Nädala keskmine :	813	27.06	27.18	118.65
10 päeva keskmine :	819	27.72	27.04	120.02

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.