

Koolilõuna nädalamenüü 18.05.2026 - 22.05.2026

Monday, 18.May	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	159	10.89	8.56	9.92	1;2
Aurutatud mais	60	62	1.90	0.49	13.04	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hapukapsasalat sibulaga	60	18	0.65	0.45	2.97	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
Kastmevalik salatitele	11	62	0.12	6.70	0.23	10;2
Seemnesegu	13	71	2.96	5.68	3.23	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	779		27.30	27.56	109.08	

Tuesday, 19.May	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	300	167	12.73	7.56	13.30	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
Kakaopuding	150	133	4.61	3.95	18.94	2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :	753		33.60	24.70	99.18	

Wednesday, 20.May	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	89	10.31	3.60	3.53	
Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
Rõstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Valge redise salat maitserohelisega	60	12	0.63	0.37	2.14	
Valge kapsas, peet, kõrvits, brokoli	60	18	0.98	0.13	3.64	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.15	10;2
Seemnesegu	9	49	2.05	3.93	2.23	11
Metsiku tüümiani tee	150	0	0	0	0	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	738		27.29	26.60	100.29	

Thursday, 21.May	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalasupp tomatiga	300	127	16.28	1.95	11.53	4
Marja-jogurtidessert müsliga	150	244	8.06	11.60	26.83	1;2;6
Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	704		34.22	23.14	90.58	

Friday, 22.May	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha - riisiroog köögiviljadega	300	332	15.92	6.28	54.21	
Ahju-porgandi ribad	60	30	0.83	0.61	6.26	
Peedisalat köömnetega	60	29	0.96	0.42	5.22	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	60	24	0.92	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.25	10;2
Seemnesegu	26	143	5.93	11.37	6.46	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	735		27.56	27.46	100.94	

Nädala keskmine :	742	29.99	25.89	100.01
10 päeva keskmine :	732	29.63	25.36	99.12

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.cor

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0,25 liitrit piima või piimatooted nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Keila Kool

Koolisöökla juhataja Anzela Terasmaa