

Koolilõuna nädalamenüü 01.06.2026 - 05.06.2026

Monday, 1.June	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanaguljašš	150	133	10.82	5.55	9.85	1;2
Rõstitud rooskapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kaalikasalat	60	28	0.57	0.17	6.86	
Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet	60	18	0.81	0.14	3.87	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :	713		28.38	24.16	98.60	

Tuesday, 2.June	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihasupp	300	198	8.97	11.70	15.19	
Leivavaht	100	141	2.26	0.58	29.84	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	724		23.31	24.82	102.09	

Wednesday, 3.June	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kanapasta	300	429	20.64	13.86	54.81	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	60	14	0.83	0.45	1.82	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.28	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	733		28.68	25.72	99.19	

Thursday, 4.June	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalalõu sulajuuustuga	300	266	20.01	16.52	10.53	2;4
Kohupiimakreem marjadega	150	211	7.17	11.66	18.28	2
Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	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 :	783		35.86	35.49	80.02	

Friday, 5.June	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	300	223	14.12	4.85	32.08	
Ahju-porgandi ribad	60	30	0.83	0.61	6.26	
Peedi - küüslaugusalat	60	29	0.99	0.42	5.34	
Redis, kaalikas, porru, jõhvikad	60	15	0.66	0.22	3.32	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	728		27.78	26.62	98.89	

Nädala keskmine :	736	28.8	27.36	95.76
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.
 Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Keila Kool

Koolisöökla juhataja Anzela Terasmaa