

Koolilõuna nädalamenüü 13.10.2025 - 17.10.2025

Monday, 13.October	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kanakaste	150	143	10.71	7.03	9.52	1;2
Ahjuporgandi ribad	60	30	0.83	0.61	6.26	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes	60	23	1.40	0.20	4.62	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :	726	726	27.08	25.05	101.39	

Tuesday, 14.October	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hapukapsasupp sealihaga	300	130	12.07	3.47	13.37	1
Kaerahelbe - õunakrõbedik	120	303	4.82	7.62	55.30	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pim ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	715	715	26.34	21.10	109.12	

Wednesday, 15.October	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid veisehakklihaga	300	405	19.96	5.72	67.23	1
Ahjukoõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
Porgandi - jääkapsasalat	60	35	0.60	2.30	3.61	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	60	20	0.88	0.17	4.03	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
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 :	789	789	28.85	25.88	112.84	

Thursday, 16.October	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsa-läätsepüreesupp	300	195	9.88	6.76	25.04	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1;2
Kamavaht	100	140	2.64	0.51	31.64	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ploomi ja kurgi snäkid	150	40	0.98	0.52	8.62	
Kokku :	711	711	26.94	18.84	109.63	

Friday, 17.October	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala pikkpoiss	50	107	8.38	6.19	4.58	1;11;3;4
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Aurutatud rohelistes hernes	60	44	3.28	0.25	8.57	
Ahjupartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Valge redise - hapukoorsalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Hiiinakapsas, kurk, mais, peet	60	26	1.02	0.21	5.20	
Kastmevalik salatitele	20	111	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	792	792	25.59	41.11	85.34	

Nädala keskmine :	747	26.96	26.4	103.66
10 päeva keskmine :	737	27.79	26.71	99.42

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 Pria piima või piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Keila Kool

Koolisöökla juhataja Anzela Terasmaa