

## Koolilõuna nädalamenüü 06.10.2025 - 10.10.2025

| Monday, 6.October                         | Kogus, g | Kcal  | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|-------|----------|----------|---------------|-----------|
| Sealihaguljašš                            | 150      | 131   | 9.42     | 6.25     | 9.20          | 1;2       |
| Aurutatud brokoli                         | 60       | 20    | 2.02     | 0.22     | 3.53          |           |
| Keedetud tatar                            | 60       | 71    | 2.50     | 0.72     | 13.92         |           |
| Keedetud makaronid                        | 60       | 85    | 2.50     | 0.56     | 17.16         | 1         |
| Porgandisalat                             | 60       | 21    | 0.57     | 0.23     | 4.77          |           |
| Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba  | 60       | 18    | 0.81     | 0.12     | 3.94          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 10       | 56    | 0.11     | 6.09     | 0.21          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 10       | 55    | 2.28     | 4.37     | 2.48          | 11        |
| Piparmündi tee                            | 125      | 0     | 0        | 0        | 0             |           |
| Pria piimatooted                          | 125      | 68    | 4.05     | 3.28     | 5.71          | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 40       | 115   | 3.28     | 1.34     | 21.30         | 1;11;2    |
| Banaan ja kurgi snäkid                    | 150      | 86    | 1.35     | 0.30     | 19.80         |           |
| Kokku :                                   | 725      | 28.89 | 23.48    | 102.02   |               |           |

| Tuesday, 7.October                        | Kogus, g | Kcal  | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|-------|----------|----------|---------------|-----------|
| Oasupp veiselihaga                        | 350      | 254   | 18.34    | 7.97     | 29.49         | 1;9       |
| Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega | 150      | 242   | 7.17     | 12.69    | 24.72         | 1;2       |
| Seemne-pähklisegu                         | 5        | 28    | 1.21     | 2.27     | 1.01          | 11;6      |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50       | 144   | 4.10     | 1.68     | 26.62         | 1;11;2    |
| Õun ja valge kapsa snäkid                 | 150      | 48    | 0.98     | 0.42     | 11.48         |           |
| Kokku :                                   | 716      | 31.80 | 25.03    | 93.32    |               |           |

| Wednesday, 8.October                      | Kogus, g | Kcal  | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|-------|----------|----------|---------------|-----------|
| Riisiroog kanalihaga                      | 300      | 345   | 17.60    | 3.63     | 61.06         |           |
| Aurutatud rohelised oad                   | 60       | 17    | 1.07     | 0.06     | 4.03          |           |
| Peedisalat                                | 60       | 26    | 0.96     | 0.12     | 5.22          |           |
| Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais     | 60       | 25    | 0.86     | 0.21     | 5.32          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 20       | 111   | 0.23     | 12.18    | 0.42          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 20       | 110   | 4.56     | 8.74     | 4.97          | 11        |
| Mahlajook                                 | 150      | 36    | 0.02     | 0.02     | 8.62          |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 20       | 57    | 1.64     | 0.67     | 10.65         | 1;11;2    |
| Pirn ja kõrvitsa snäkid                   | 150      | 47    | 0.90     | 0.38     | 11.55         |           |
| Kokku :                                   | 774      | 27.84 | 26.01    | 111.84   |               |           |

| Thursday, 9.October                       | Kogus, g | Kcal  | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|-------|----------|----------|---------------|-----------|
| Koorene lõhesupp                          | 300      | 269   | 16.56    | 17.59    | 12.26         | 2;4       |
| Marjatarretis                             | 150      | 118   | 3.41     | 0.02     | 25.20         |           |
| Vahukoor                                  | 30       | 101   | 0.75     | 10.50    | 0.90          | 2         |
| Seemne-pähklisegu                         | 10       | 56    | 2.42     | 4.54     | 2.02          | 11;6      |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 40       | 115   | 3.28     | 1.34     | 21.30         | 1;11;2    |
| Õun ja kaalika snäkid                     | 150      | 53    | 0.90     | 0.50     | 12.90         |           |
| Kokku :                                   | 712      | 27.32 | 34.49    | 74.58    |               |           |

| Friday, 10.October                        | Kogus, g | Kcal  | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|-------|----------|----------|---------------|-----------|
| Kalkuni - köögiviljaraguu                 | 300      | 197   | 14.41    | 1.76     | 32.30         |           |
| Rõstitud punane peet ürtidega             | 60       | 34    | 1.15     | 0.44     | 6.26          |           |
| Kaalika - õunasalat                       | 60       | 23    | 0.45     | 0.18     | 5.48          |           |
| Jääsalat, mais, redis, suvikõrvits        | 60       | 22    | 0.98     | 0.19     | 4.56          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 20       | 111   | 0.23     | 12.18    | 0.42          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 20       | 110   | 4.56     | 8.74     | 4.97          | 11        |
| Maitsevesi                                | 150      | 3     | 0.10     | 0.14     | 0.71          |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50       | 144   | 4.10     | 1.68     | 26.62         | 1;11;2    |
| Ploom ja porgandi snäkid                  | 150      | 57    | 1.27     | 0.75     | 12.82         |           |
| Kokku :                                   | 701      | 27.25 | 26.06    | 94.14    |               |           |

|                     |     |       |       |       |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine :   | 726 | 28.62 | 27.01 | 95.18 |
| 10 päeva keskmine : |     |       |       |       |

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