

Koolilõuna nädalamenüü 01.12.2025 - 05.12.2025

Monday, 1.December	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne veisehakklihaga	150	142	11.73	3.83	16.16	
Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Peedisalat õunaga	60	47	0.58	2.56	5.54	
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes	60	22	1.22	0.16	4.72	
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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	721		28.63	22.67	105.51	

Tuesday, 2.December	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	300	167	14.03	6.37	14.54	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
Kakao-kohupiimakreem	150	257	11.47	16.90	13.80	2
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38	
Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	705		35.27	30.58	71.91	

Wednesday, 3.December	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleemekastmes	150	95	8.18	2.41	10.47	
Aurutatud mais	60	62	1.90	0.49	13.04	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hiinakapsasalat paprikaga	60	16	0.88	0.47	2.35	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad	60	19	0.94	0.15	4.14	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Kummeli tee	150	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Mandariin ja porgandi snäkid	150	48	1.27	0.38	11.10	
Kokku :	738		26.16	27.30	101.23	

Thursday, 4.December	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene lõhesupp	300	269	16.56	17.59	12.26	2;4
Sepiku - õunavorm	100	203	5.50	4.18	36.43	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :	799		31.73	29.69	103.43	

Friday, 5.December	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisi-kalkuniroog köögiviljadega	300	334	16.66	4.72	57.57	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
Porgandisalat pimiga	60	25	0.44	0.53	5.32	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	60	18	0.81	0.12	3.94	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :	727		26.71	24.57	107.87	

Nädala keskmine :	738	29.7	26.96	97.99
10 päeva keskmine :				

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