

Koolilõuna nädalamenüü 15.12.2025 - 18.12.2025

	Monday, 15.December	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekastet		150	105	9.72	2.95	10.31	
Küpsetatud kaalikapulgad		60	24	0.69	0.51	5.04	
Keedetud spagetid		60	40	1.37	0.52	7.36	1
Keedetud kartulid		60	62	1.60	0.08	14.20	
Hiinakapsasalat maisiga		60	22	1.11	0.53	3.56	
Salatilehtede segu, kõrvits, hernes, jõhvikas		60	21	1.17	0.79	4.64	
Kastmevalik salatitele		15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu		15	82	3.42	6.56	3.72	11
Hibiskuse tee		125	0	0	0	0	
Pria piimatooted		125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid		150	96	1.72	0.38	22.28	
		Kokku :	749	29.12	26.42	103.76	

Tuesday, 16.December	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp valgete ubadega	300	127	14.99	0.42	17.38	
Kirju mannapuder	150	196	7.17	4.46	30.84	1;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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	726	34.57	17.19	109.62	

	Wednesday, 17.December	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunirisoto		300	340	17.27	3.88	59.94	
Röstitud punane peet ürtidega		60	34	1.15	0.44	6.26	
Valge redise - porgandisalat		60	16	0.60	0.16	3.76	
Hiinakapsas, tomat, nuikapsas, brokoli		60	14	0.88	0.16	2.74	
Kastmevalik salatitele		10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu		10	55	2.28	4.37	2.48	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
Pirn ja kurgi snäkid		150	39	0.75	0.38	9.52	
		Kokku :	701	27.24	17.30	112.24	

	Thursday, 18.December	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süivesikud,g	Allergeen
Jõulupraad sealihast, hautatud hapukapsaga							
Keedetud kartul							
Kõrvitsasalat, porgandisalat jõhvikaga							
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)							
Mandariinid ja piparkoogid							
		Kokku :					

[illegible]

Nädala keskmine :	731	31.44	23.82	100.35
10 päeva keskmine :	724	29.15	25.54	97.26

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