

Koolilõuna nädalamenüü 19.01.2026 - 23.01.2026

Monday, 19.January	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	29	0.99	0.42	5.34	
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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :	762		28.35	24.65	109.55	

Tuesday, 20.January	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	773		27.98	21.78	119.76	

Wednesday, 21.January	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	19	0.62	0.50	3.66	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	60	20	0.88	0.17	4.03	
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	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
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 :	774		28.87	24.09	112.89	

Thursday, 22.January	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
Kamavaht	100	93	2.73	0.51	20.00	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Apelsin ja nuikapsa snäkid	150	51	1.20	0.22	12.15	
Kokku :	732		34.25	21.09	102.68	

Friday, 23.January	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala pikkpoiss	60	128	10.05	7.43	5.49	1;11;3;4
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Aurutatud rohelised herned	60	44	3.28	0.25	8.57	
Ahjukuratutid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Valge redise - hapukoososalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Hiinakapsas, marineeritud sibul, mais, porgand	60	41	1.00	1.75	5.68	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	777		26.93	29.56	103.98	

Nädala keskmine :	764	29.28	24.23	109.77
10 päeva keskmine :	751	29.15	25.62	103.63

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 piimatootet nädalas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Keila Kool

Koolisöökla juhataja Anzela Terasmaa