

Koolilõuna nädalamenüü 02.03.2026 - 06.03.2026

Monday, 2.March	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	154	10.91	8.52	8.72	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Peedisalat köömnetega	60	29	0.96	0.42	5.22	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	60	8	0.32	0.09	1.52	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	824	28.50	29.01	114.14		

Tuesday, 3.March	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Minestroone sealihaga	300	169	13.82	4.57	18.51	1;9
Hapukoor, R 20 %	25	51	0.70	5.00	0.90	2
Keefiri-maasikatarretis	150	80	5.61	2.67	8.55	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Seemne-pähklisegu	30	167	7.25	13.63	6.07	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	819	36.82	29.86	102.24		

Wednesday, 4.March	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakkliha-köögiviljaroog	300	297	11.63	11.90	37.60	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
Porgandisalat jõhvikatega	60	32	0.52	0.56	7.01	
Hiinakapsas, peet, mais, kaalikas	60	29	1.08	0.24	5.98	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	831	25.09	33.95	111.26		

Thursday, 5.March	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp kikerhernestega	300	277	23.20	10.94	20.86	
Marja- rukkivaht	100	88	1.70	0.36	19.76	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :	812	40.27	24.89	106.67		

Friday, 6.March	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kalakaste	150	89	12.39	1.46	6.97	4
Rõstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Valge redise salat maitserohelise	60	12	0.63	0.37	2.14	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19	0.74	0.15	4.17	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Ingveritee sidruniga	180	4	0.09	0.04	0.77	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	821	30.85	27.80	114.93		

Nädala keskmine :	821	32.31	29.1	109.85
10 päeva keskmine :				

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.