

## Koolilõuna nädalamenüü 09.02.2026 - 13.02.2026

| Monday, 9.February                        | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Kana-koorekaste                           | 150      | 159  | 10.89    | 8.56     | 9.92          | 1;2       |
| Aurutatud mais                            | 60       | 62   | 1.90     | 0.49     | 13.04         |           |
| Keedetud riis                             | 60       | 77   | 1.51     | 0.53     | 16.38         |           |
| Keedetud kartulid                         | 60       | 62   | 1.60     | 0.08     | 14.20         |           |
| Hapukapsalat sibulaga                     | 60       | 18   | 0.65     | 0.45     | 2.97          |           |
| Peet, kaalikas, porru, jöhvikad           | 60       | 19   | 0.75     | 0.24     | 4.20          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 5        | 28   | 0.06     | 3.05     | 0.11          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 5        | 27   | 1.14     | 2.19     | 1.24          | 11        |
| Mahlajook                                 | 125      | 30   | 0.02     | 0.02     | 7.19          |           |
| Pria piimatooted                          | 125      | 73   | 4.02     | 3.79     | 5.73          | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 30       | 86   | 2.46     | 1.01     | 15.97         | 1;11;2    |
| Banaan ja porgandi snäkid                 | 150      | 103  | 1.65     | 0.52     | 24.00         |           |
| Kokku :                                   | 745      | 745  | 26.65    | 20.93    | 114.95        |           |

| Tuesday, 10.February                      | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Koorene köögiviljapüreesupp kalkunilihaga | 300      | 167  | 12.73    | 7.56     | 13.30         | 2         |
| Rõstitud sepikukuubikud                   | 20       | 82   | 4.22     | 1.30     | 12.28         | 1         |
| Kakaopuding                               | 150      | 133  | 4.61     | 3.95     | 18.94         | 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) | 60       | 172  | 4.92     | 2.02     | 31.94         | 1;11;2    |
| Õun ja punasekapsa snäkid                 | 150      | 50   | 1.35     | 0.42     | 11.48         |           |
| Kokku :                                   | 724      | 724  | 32.78    | 24.37    | 93.85         |           |

| Wednesday, 11.February                    | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga   | 50       | 89   | 10.31    | 3.60     | 3.53          | 1;2;3     |
| Koorekaste tilliga                        | 100      | 130  | 1.98     | 10.63    | 6.80          | 1;2       |
| Rõstitud juurseller                       | 60       | 26   | 1.19     | 0.50     | 5.08          | 9         |
| Keedetud kartulid                         | 60       | 62   | 1.60     | 0.08     | 14.20         |           |
| Keedetud makaronid                        | 60       | 85   | 2.50     | 0.56     | 17.16         | 1         |
| Valge redise salat maitserohelisega       | 60       | 12   | 0.63     | 0.37     | 2.14          |           |
| Valge kapsas, peet, kõrvits, brokoli      | 60       | 18   | 0.98     | 0.13     | 3.64          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 5        | 28   | 0.06     | 3.05     | 0.11          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 5        | 27   | 1.14     | 2.19     | 1.24          | 11        |
| Metsiku tüümiani 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    |
| Pirn ja kaalika snäkid                    | 150      | 55   | 1.05     | 0.52     | 13.42         |           |
| Kokku :                                   | 705      | 705  | 26.36    | 23.65    | 99.26         |           |

| Thursday, 12.February                     | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Kalaseljanka                              | 300      | 189  | 15.64    | 9.68     | 10.22         | 4         |
| Hapukoor, R 20 %                          | 20       | 41   | 0.56     | 4.00     | 0.72          | 2         |
| Marja-jogurtidessert müsliga              | 150      | 244  | 8.06     | 11.60    | 26.83         | 1;2;6     |
| 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    |
| Õun ja nuikapsa snäkid                    | 150      | 48   | 0.52     | 0.42     | 11.92         |           |
| Kokku :                                   | 722      | 722  | 31.30    | 31.92    | 78.33         |           |

| Friday, 13.February                       | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Sealiha - riisiroog köögiviljadega        | 300      | 332  | 15.92    | 6.28     | 54.21         |           |
| Ahjuporgandi ribad                        | 60       | 30   | 0.83     | 0.61     | 6.26          |           |
| Peedisalat köömnetega                     | 60       | 29   | 0.96     | 0.42     | 5.22          |           |
| Jääsalat, mais, redis, kaalikas           | 60       | 24   | 0.92     | 0.21     | 5.18          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 10       | 56   | 0.11     | 6.09     | 0.21          | 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) | 40       | 115  | 3.28     | 1.34     | 21.30         | 1;11;2    |
| Pirn ja valge kapsa snäkid                | 150      | 50   | 1.12     | 0.45     | 12.00         |           |
| Kokku :                                   | 721      | 721  | 26.66    | 22.10    | 108.81        |           |

|                     |     |       |       |        |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine :   | 723 | 28.75 | 24.59 | 99.04  |
| 10 päeva keskmine : | 730 | 29.08 | 24.33 | 101.00 |

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

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Keila Kool

Koolisöökla juhataja Anzela Terasmaa