

Koolilõuna nädalamenüü 09.03.2026 - 13.03.2026

Monday, 9.March	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 riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
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	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	809	28.68	21.07	129.58		

Tuesday, 10.March	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-kohupiimavaht	150	257	11.47	16.90	13.80	2
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38	
Seemne-pähklisegu	30	167	7.25	13.63	6.07	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	873	42.20	40.34	86.17		

Wednesday, 11.March	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	
Kartulipuder	60	47	1.33	0.60	9.20	2
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Hiinakapsasalat tilliga	60	16	1.02	0.49	2.07	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad	60	19	0.94	0.15	4.14	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kibuvitsa tee	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :	805	28.84	24.13	120.88		

Thursday, 12.March	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	15	84	3.62	6.82	3.03	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 :	827	32.93	31.97	104.44		

Friday, 13.March	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid kanahakklihaga	300	439	17.78	10.34	67.58	1
Külm jogurtikaste	30	16	0.97	0.74	1.33	2
Ahjuporgandi ribad	60	30	0.83	0.61	6.26	
Porgandisalat pimiga	60	25	0.44	0.53	5.32	
Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas	60	19	0.62	0.21	4.34	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
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 :	835	27.78	25.16	126.92		

Nädala keskmine :	830	32.09	28.53	113.6
10 päeva keskmine :	826	32.20	28.82	111.73

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.

Keila Kool

Koolisöökla juhataja Anzela Terasmaa