

Koolilõuna nädalamenüü 30.03.2026 - 02.04.2026

Monday, 30.March	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	161	10.33	10.70	6.38	1;2
Aurutatud mais	60	62	1.90	0.49	13.04	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hiinakapsasalat tilliga	60	16	1.02	0.49	2.07	
Porgand, peet, hernes, porru	60	26	1.47	0.21	5.18	
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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :	887	30.34	31.52	123.25		

Tuesday, 31.March	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene köögiviljapüreesupp kanaga	300	163	14.07	6.38	13.49	2
Rõstitud sepikuuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
Õuna - odravaht	100	104	1.38	0.45	23.96	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Seemne-pähklisegu	25	140	6.04	11.36	5.06	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	831	35.65	24.37	118.82		

Wednesday, 1.April	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapasta	300	359	21.36	6.34	54.33	1;4
Ahju-porgandi ribad	60	30	0.83	0.61	6.26	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, redis	60	14	0.89	0.11	2.86	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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 nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	849	34.12	25.96	122.49		

Thursday, 2.April	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ukraina Borš sealihaga	300	141	12.82	4.36	13.12	
Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
Lihavõttepasha	150	235	9.51	8.01	30.62	2
Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	852	36.05	28.93	111.67		

Nädala keskmine :	855	34.04	27.7	119.06
10 päeva keskmine :	841	33.16	26.46	119.89

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