## Koolieine nädalamenüü 09.11.2026 - 13.11.2026

### Grupp

1–3 klass

| esmaspäev, 9.november | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Lõhesupp | 250 | 181 | 14,25 | 9,05 | 10,61 | 4 |
| Kohupiimakreem marjadega | 125 | 189 | 5,74 | 9,33 | 19,61 | 2 |
| Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g | 15 | 38 | 1,41 | 0,50 | 6,12 | 1;2;3 |
| | Kokku: | 408 | 21,40 | 18,88 | 36,34 | |

| teisipäev, 10.november | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Kartuli vormiroog ürtidega | 250 | 230 | 9,72 | 6,32 | 34,54 | 2;3 |
| Külm hapukoorekaste | 20 | 21 | 0,61 | 1,72 | 0,79 | 2 |
| Porgandisalat | 50 | 17 | 0,28 | 0,10 | 2,98 | |
| Mahlajook | 150 | 36 | 0,02 | 0,02 | 8,62 | |
| Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g | 50 | 128 | 4,70 | 1,67 | 20,39 | 1;2;3 |
| | Kokku: | 432 | 15,33 | 9,83 | 67,32 | |

| kolmapäev, 11.november | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Tomatine hakklihakaste | 130 | 80 | 7,68 | 3,08 | 5,40 | |
| Keedetud makaronid | 130 | 185 | 5,41 | 1,22 | 37,18 | 1 |
| Punasekapsasalat | 50 | 24 | 0,77 | 0,35 | 4,85 | |
| Maitsevesi | 150 | 3 | 0,11 | 0,14 | 0,73 | |
| Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g | 25 | 64 | 2,35 | 0,84 | 10,20 | 1;2;3 |
| | Kokku: | 356 | 16,32 | 5,63 | 58,36 | |

| neljapäev, 12.november | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Tatar kalkunilihaga | 250 | 284 | 16,47 | 4,56 | 45,06 | |
| Hapukoor, R 20 % | 20 | 41 | 0,56 | 4,00 | 0,72 | 2 |
| Peedisalat õunaga | 50 | 39 | 0,48 | 2,14 | 4,62 | |
| Maitsevesi | 150 | 3 | 0,11 | 0,14 | 0,73 | |
| Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g | 20 | 51 | 1,88 | 0,67 | 8,16 | 1;2;3 |
| | Kokku: | 418 | 19,50 | 11,51 | 59,29 | |

| reede, 13.november | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Sealiha-kartulivorm | 250 | 301 | 22,88 | 12,60 | 24,74 | 2;3 |
| Külm jogurti - värske kurgikaste | 20 | 8 | 0,50 | 0,36 | 0,69 | 2 |
| Koorene porgandisalat | 50 | 18 | 0,56 | 0,33 | 2,66 | 2 |
| Kummeli tee | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g | 40 | 103 | 3,76 | 1,34 | 16,31 | 1;2;3 |
| | Kokku: | 430 | 27,70 | 14,63 | 44,40 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Nädala keskmine:** | **409** | **20,05** | **12,1** | **53,14** |
| **10 päeva keskmine:** | **397** | **20,21** | **11,48** | **51,46** |

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.
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