Koolieine nädalamenüü 16.11.2026 - 20.11.2026

Grupp

1–3 klass

esmaspäev, 16.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsasupp sealihaga	250	112	10,39	3,69	9,47	
Banaani-maasikasmuuti pähklitega	150	114	4,20	5,35	12,84	2;8
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
	Kokku:	354	19,29	10,71	42,70	

teisipäev, 17.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhe-kartuli pajaroog	250	310	23,58	14,67	21,93	4
Külm hapukoorekaste	20	21	0,61	1,72	0,79	2
Porgandisalat hernestega	50	21	0,42	0,36	3,32	
Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	15	38	1,41	0,50	6,12	1;2;3
	Kokku:	426	26,04	17,27	40,78	

kolmapäev, 18.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljaraguu	250	121	3,92	1,74	23,73	
Peedisalat õunaga	50	39	0,48	2,14	4,62	
Piim, R 2,5%	150	80	4,50	3,75	7,20	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
	Kokku:	368	13,60	9,30	55,94	

neljapäev, 19.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatar hakklihaga	250	332	13,09	12,80	41,32	
Külm jogurtikaste	20	11	0,64	0,49	0,89	2
Punasekapsasalat	50	24	0,77	0,35	4,85	
Maitsevesi	150	3	0,11	0,14	0,73	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	15	38	1,41	0,50	6,12	1;2;3
	Kokku:	408	16,02	14,28	53,91	

reede, 20.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ühepajatoit kanaga	250	149	12,32	1,71	21,46	
Keedetud tatar	130	153	5,41	1,56	30,17	
Valge redise - hapukooresalat	50	22	0,65	1,55	1,81	2
Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	15	38	1,41	0,50	6,12	1;2;3
	Kokku:	362	19,79	5,32	59,56	

Nädala keskmine:	**384**	**18,95**	**11,38**	**50,58**
10 päeva keskmine:	**397**	**19,50**	**11,74**	**51,86**

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