

Koolieine nädalamenüü 19.10.2026 - 23.10.2026

Grupp

1–3 klass

esmaspäev, 19.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Läätsesupp sealihaga	250	226	19,73	4,19	27,23	
Marja-keefirikokteil	150	81	3,84	2,70	9,74	2
Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	25	64	2,35	0,84	10,20	1;2;3
Kokku:	372	372	25,92	7,73	47,17	

teisipäev, 20.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-kartuli pajaroog	250	218	20,84	5,68	21,88	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Peedisalat õliga	50	24	0,80	0,35	4,35	
Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	30	77	2,82	1,00	12,23	1;2;3
Kokku:	396	396	25,04	11,05	47,80	

kolmapäev, 21.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsa-kartulivorm	250	196	4,27	7,49	29,24	1;2
Porgandisalat jõhvikatega	50	26	0,27	0,38	5,00	
Maitsevesi	150	3	0,11	0,14	0,73	
Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
Kokku:	354	354	9,35	9,68	55,36	

neljapäev, 22.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid sealihaga	250	349	16,59	5,61	56,55	1
Külm hapukoorekaste	20	21	0,61	1,72	0,79	2
Punasekapsasalat	50	24	0,77	0,35	4,85	
Maitsevesi	150	3	0,11	0,14	0,73	
Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	15	38	1,41	0,50	6,12	1;2;3
Kokku:	435	435	19,49	8,32	69,04	

reede, 23.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kuskuss köögiviljadega	250	316	11,25	3,82	59,98	1
Hiinakapsasalat tilliga	50	10	0,65	0,31	0,76	
Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
Kokku:	454	454	16,60	5,80	81,13	

Nädala keskmine:	402	19,28	8,52	60,1
10 päeva keskmine:	418	19,09	8,96	63,22

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