

Koolilõuna nädalamenüü

Grupp

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 4.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha - šampinjonikaste	150	105	5,67	6,50	6,29	1,2
Ahjuportandi ribad	60	31	0,70	1,08	5,24	
Keedetud tatar	60	72	2,50	0,84	13,92	
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Peedisalat porruga	60	25	0,97	0,12	5,14	
Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	60	14	0,60	0,20	3,33	
Kastmevalik salatitele	15	84	0,15	9,09	0,70	10,2
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Vesi	180	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0,13	0,17	0,86	
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8,43	4,11	52,28	1;2
Õun ja varsselleri snäkid	150	42	0,98	0,42	10,12	9
	Kokku :	811	25,15	29,17	115,80	
Läätsed tomati ja karriga	150	177	10,09	5,93	21,47	9

teisipäev, 5.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	300	256	16,40	7,80	29,89	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Maasika-jogurtidessert	150	349	3,63	17,64	43,60	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5,06	2,46	31,37	1;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0,68	0,45	12,45	
	Kokku :	871	26,33	32,35	118,03	
Seljanka lihata	300	225	2,82	12,08	27,28	

kolmapäev, 6.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapilaff	300	478	28,18	12,59	63,47	
Aurutatud mais	60	59	1,81	0,47	12,42	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0,61	1,57	2,08	
Peet, hapukapsas, porru, oad	60	18	0,96	0,14	3,52	
Kastmevalik salatitele	15	84	0,15	9,09	0,70	10,2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Vesi	180	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0,13	0,17	0,86	
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	116	3,37	1,64	20,91	1;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0,98	0,42	11,48	
	Kokku :	884	38,47	30,46	117,92	
Kikerhernepilaff	300	431	12,06	7,60	75,68	

neljapäev, 7.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni-kikerhernesupp	300	230	13,86	10,76	18,93	
Kaerahelbekrõbedik õunte ja jõhvikatega	120	343	4,93	12,12	54,85	1,2
Vahukoor	20	71	0,50	7,00	1,40	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	160	4,64	2,26	28,75	1;2
Melon ja portandi snäkid	150	46	1,20	0,38	10,42	
	Kokku :	849	25,13	32,52	114,35	
Punasekapsasupp (lihata)	300	171	3,81	7,91	22,07	

reede, 8.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast	60	107	10,81	4,46	6,20	1,3
Koorekaste tilliga	100	108	1,41	9,11	5,50	1,2
Aurutatud rohelistes herned	60	42	3,12	0,24	8,16	
Keedetud tatar	60	72	2,50	0,84	13,92	
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0,95	1,32	5,17	
Hiina kapsas, redis, mais, portand	60	25	0,99	0,24	5,26	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Vesi	180	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0,13	0,17	0,86	
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7,59	3,70	47,05	1;2
Ploom ja kaalika snäkid	150	55	1,27	0,68	12,52	
	Kokku :	857	31,61	29,09	120,55	
Juurvilja - hernepada	150	109	3,38	5,86	12,80	

Nädala keskmine :	854	29,34	30,72	117,33
10 päeva keskmine :				

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 koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Koolilõuna nädalamenüü

Grupp

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 11.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Magushapu kanakaste	150	136	10,07	5,52	11,95	
Aurutatud brokoli	60	18	1,84	0,20	3,21	
Keedetud makaronid	60	96	2,50	1,76	17,16	1
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Porgandi - porrulaugusalat	60	30	0,66	1,43	4,40	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13	0,72	0,10	2,62	
Kastmevalik salatitele	15	84	0,15	9,09	0,70	10,2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Vesi	180	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0,13	0,17	0,86	
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8,43	4,11	52,28	1;2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1,35	0,42	10,88	
Kokku :	836	29,73	27,25	120,74		
Kruubipuder seentega	300	403	9,22	13,22	65,43	1,2

teisipäev, 12.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rassolnik sealihaga	300	229	11,99	9,16	25,91	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Ricottavaht	120	235	9,03	12,54	21,23	2
Marjapüree	30	9	0,18	0,02	1,82	
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8,43	4,11	52,28	1;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1,05	0,38	10,58	
Kokku :	846	31,24	30,21	112,54		
Rassolnik lihata	300	190	4,74	3,81	36,62	1,9

kolmapäev, 13.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhefileetükid seesamiseemnetega	60	119	11,32	8,30	0,09	11,4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0,74	1,42	5,33	
Kartuli - lillkapsapuder	60	52	1,42	2,36	6,68	2
Keedetud riis	60	78	1,51	0,65	16,38	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0,60	0,16	3,76	
Kapsas, porgand, mais, tomat	60	26	0,87	0,24	5,62	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Vesi	180	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0,13	0,17	0,86	
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7,59	3,70	47,05	1;2
Ploomi ja kurgi snäkid	150	40	0,98	0,52	8,62	
Kokku :	796	28,30	31,81	101,77		
Kikerherne - porgandikarri	150	147	4,23	7,52	15,48	

neljapäev, 14.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Minestroone kalkunilihaga	300	210	12,46	9,00	20,72	1,9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Riisipuding	130	252	3,01	12,82	31,02	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11,00	
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6,74	3,28	41,82	1;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1,65	0,52	24,00	
Kokku :	882	24,42	29,62	129,28		
Minestroone supp (lihata)	300	204	3,38	12,39	21,04	1;9

reede, 15.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid veisehakklihaga	300	432	17,41	14,63	57,39	1
Aurutatud hernes, mais	60	51	2,47	0,35	10,29	
Kõrvitsasalat	60	13	0,46	0,06	3,11	
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvikas	60	19	0,66	0,81	4,34	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Vesi	180	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0,13	0,17	0,86	
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	5,90	2,87	36,60	1;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
Kokku :	858	29,17	27,64	127,20		
Pasta punaste ubade ja suvikõrvitsaga	300	459	16,39	10,99	74,72	1

Nädala keskmine :	844	28,57	29,31	118,31
10 päeva keskmine :	849	28,96	30,02	117,82

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 koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Koolilõuna nädalamenüü

Grupp

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 18.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine sealihakaste	150	162	8,62	9,48	10,93	
Aurutatud rohelistes oad	60	20	1,22	0,07	4,61	1;2
Keedetud tatar	60	72	2,50	0,84	13,92	
Ahjukartulid köögiviljadega	60	63	1,46	1,69	10,98	
Porgandi-maisalat	60	35	0,69	1,45	5,55	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0,75	0,24	4,20	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Vesi	180	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0,13	0,17	0,86	
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8,43	4,11	52,28	1;2
Pim ja punasekapsa snäkid	150	51	1,50	0,45	12,00	
	Kokku :	826	27,68	28,93	118,28	
Oa- ja aedviljahautis	150	102	3,92	4,92	9,85	9

teisipäev, 19.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakklihasupp läätsedega	300	285	16,38	16,55	18,66	
Kohupiima-rukkileiva magustoit	130	418	8,96	19,86	50,29	1,2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4,22	2,05	26,14	1;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0,90	0,57	13,20	
	Kokku :	903	30,46	39,03	108,29	
Kartuli - läätsesupp	300	282	9,20	12,78	31,81	

kolmapäev, 20.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihapilaff	350	516	20,73	19,26	65,33	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0,57	1,89	3,34	
Hapukapsasalat sibulaga	60	37	0,61	1,34	5,73	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	24	1,25	0,20	5,10	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Vesi	180	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0,13	0,17	0,86	
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	5,90	2,87	36,60	1;2
Ploomi ja redise snäkid	150	44	1,27	0,52	9,68	
	Kokku :	913	31,65	31,47	128,11	
Kuskuss köögiviljadega	300	416	10,43	16,88	57,74	1

neljapäev, 21.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lihtne kalasupp munaga	300	252	11,69	15,22	18,04	3,4
Marjane saiavorm	100	250	6,58	2,14	50,13	1,2,3
Vaniljekaste	20	26	0,60	0,50	4,65	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8,43	4,11	52,28	1;2
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48	1,12	0,45	10,88	
	Kokku :	866	28,42	22,42	135,98	
Köögiviljasupp lihata	300	169	2,50	10,95	17,49	

reede, 22.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuniliha keefirimarinaadis	60	108	17,11	3,93	1,02	2
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1,2
Röstitud juurseller	60	35	0,98	1,96	4,20	9
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1,71	1,64	14,47	
Keedetud riis	60	78	1,51	0,65	16,38	
Porgandisalat hernestega	60	44	0,73	2,64	5,18	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1,30	0,21	5,74	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Vesi	180	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0,13	0,17	0,86	
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7,59	3,70	47,05	1;2
Õun ja salatite snäkid	150	44	1,11	1,63	10,67	
	Kokku :	819	35,26	27,79	112,71	
Värskekapsa-läätsehautis	150	136	6,48	4,39	17,18	

Nädala keskmine :	865	30,69	29,93	120,67
10 päeva keskmine :	855	29,63	29,62	119,49

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 koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja

Koolilõuna nädalamenüü

Grupp

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 25.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalifornia sealihakaste	150	131	11,84	3,46	14,00	1,7
Aurutatud lillkapsas	60	16	1,15	0,14	3,31	
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Keedetud makaronid	60	96	2,50	1,76	17,16	1
Valge redise - hapukooresalat	60	27	0,78	1,86	2,17	2
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	60	15	0,58	0,15	3,51	9
Kastmevalik salatitele	15	84	0,15	9,09	0,70	10,2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Vesi	180	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0,13	0,17	0,86	
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8,43	4,11	52,28	1;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0,75	0,38	9,52	
	Kokku :	819	30,19	25,57	120,19	
Taimne bolognesekest (hakitud sojaga)	150	119	6,41	4,83	12,78	

teisipäev, 26.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš kanaga	300	263	9,35	18,00	17,04	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Mustsõstrakreem riisiga	130	248	2,33	12,20	31,30	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8,43	4,11	52,28	1;2
Ploom ja porgandi snäkid	150	57	1,27	0,75	12,82	
	Kokku :	899	21,94	39,06	114,16	
Köögiviljaborš (lihata)	300	189	2,79	9,36	24,20	

kolmapäev, 27.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Saidafilee muna - juustukattega	60	113	15,05	5,69	0,26	2,3,4
Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3,41	2,37	9,09	1,2
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	60	19	1,22	0,22	3,92	
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Keedetud läätsed	60	95	6,50	0,45	14,13	
Porgandi - lillkapsasalat	60	40	0,62	2,61	4,38	
Peet, redis, porru, rohelised herned	60	26	1,47	0,21	5,18	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Vesi	180	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0,13	0,17	0,86	
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8,43	4,11	52,28	1;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
	Kokku :	828	40,52	21,63	118,67	
Lillkapsa - läätsepilaff	300	395	16,50	5,48	71,22	

neljapäev, 28.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - frikadellisupp riisiga	300	336	20,24	18,04	23,74	1,3
Kohupiimamaitus kaerahelvestega	130	229	9,74	5,06	36,57	1,2
Marjakaste	20	25	0,09	0,01	6,00	
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6,74	3,28	41,82	1;2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1,65	0,22	11,70	
	Kokku :	872	38,46	26,61	119,83	
Köögiviljasupp kikerhernestega	300	199	3,99	9,71	24,87	

reed, 29.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kana - pajaroog	150	127	14,57	4,24	8,63	
Aurutatud hernes, mais	60	51	2,47	0,35	10,29	
Keedetud riis	60	78	1,51	0,65	16,38	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1,71	1,64	14,47	
Kõrvitsa ja porgandisalat	60	26	0,49	1,31	3,53	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19	0,74	0,15	4,17	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Vesi	180	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0,13	0,17	0,86	
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8,43	4,11	52,28	1;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
	Kokku :	808	31,83	21,33	125,25	
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	300	326	12,38	13,81	34,10	

Nädala keskmine :	845	32,59	26,84	119,62
10 päeva keskmine :	855	31,64	28,39	120,15

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 koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.