

Koolilõuna nädalamenüü 02.09.2025 - 05.09.2025

Reaalkool

1–9 klass

teisipäev, 2.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	168	10.22	9.91	9.74	2
Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
Keedetud riis	60	70	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kapsasalat värskel kurgiga	60	27	0.64	1.61	2.97	
Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	60	14	0.60	0.20	3.33	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	200	74	1.20	0.76	17.60	
	Kokku :	732	28.93	30.58	91.64	
Hakklihasupp	280	107	12.67	0.34	14.06	
Kakao - jogurtidessert	120	156	6.60	3.68	23.44	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Riis - köögiviljasegadi (vegan)	280	298	10.17	4.21	57.65	
kolmapäev, 3.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - hakklihahautis	150	105	4.92	6.74	7.38	
Ahjuportand ribad	60	30	0.83	0.61	6.26	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Kaalikas	60	27	0.37	0.71	5.42	
Kurk, peet, hiina kapsas, mais	60	26	1.02	0.21	5.20	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja nulkapsa snäkid	200	67	0.90	0.60	16.60	
	Kokku :	747	22.49	32.08	99.16	
Kana - nuudlisupp	280	215	16.68	0.91	34.93	1;9
Karamellpuding	120	118	2.63	2.16	22.00	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Tomati - läätsesupp	280	252	15.14	2.63	39.00	
neljapäev, 4.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja - nuudlivokk kanalihaga	280	191	16.36	3.15	25.05	1;7
Röstitud juurseller	60	25	1.19	0.50	5.08	9
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Jääsalat, porgand, porru kaalikas	60	16	0.76	0.20	3.38	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	200	64	1.30	0.56	15.30	
	Kokku :	711	33.04	30.22	82.94	
Kalaseljanka	280	177	14.59	9.03	9.54	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kohupiimakreem	100	143	6.59	2.33	23.58	2
Marjakissell	50	36	0.08	0.01	8.74	
Pasta köögiviljadega (vegan)	280	316	10.70	3.11	60.87	
reede, 5.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud lõhefilee	50	133	12.64	9.12	0.09	
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Aurutatud mais	60	62	1.90	0.49	13.04	
Kartulipuder	60	61	1.64	0.54	12.60	2
Keedetud kurkumiriis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Valge redise - hapukooresalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Kapsas, marineeritud sibul, porgand, peet	60	33	0.71	1.65	4.21	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Melon ja kirsstomati snäkid	200	46	1.30	0.31	9.90	
	Kokku :	792	31.12	35.94	88.68	
Talupojasupp sealihaga	280	166	12.35	5.73	17.22	9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Jõhvika-mannavaht	100	100	1.08	0.22	23.48	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Kreemjas kaunviljasupp riisiga	280	239	8.40	10.76	29.57	2

Nädala keskmine :	748	29.79	32.14	90.45
10 päeva keskmine :				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt:

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.