

Koolilõuna nädalamenüü 15.09.2025 - 19.09.2025

Reaalkool

4–9 klass

esmaspäev, 15.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	64	7.56	1.06	7.19	
Aurutatud mais	60	62	1.90	0.49	13.04	
Keedetud tatar	60	70	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid	60	65	1.60	0.38	14.20	
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Porgand, peet, hernes, porru	60	26	1.47	0.21	5.18	
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 :	753	29.78	29.29	99.77	
Borš kalkunilihaga	280	110	11.61	1.46	13.17	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kirsi - jogurtidessert	120	129	5.67	2.50	20.63	2
Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9
teisipäev, 16.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid	50	126	13.65	7.69	0.73	
Koore - sinepikaste	100	137	2.23	11.21	6.83	1;10;2
Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Ahjukartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
Peet, kaalikas, jõhvikad, redis	60	18	0.60	0.20	3.94	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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 porgandi snäkid	200	61	1.60	0.50	13.90	
	Kokku :	789	31.89	36.26	87.80	
Kanasupp valgete ubadega	280	126	14.60	0.40	17.60	
Puuviljasalat	120	40	0.51	0.32	9.62	
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Seljanka lihata	280	132	2.78	6.68	16.13	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
kolmapäev, 17.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni - nuudliroog köögiviljadega	280	208	14.47	4.24	28.48	1
Ahjukorgandiribad	60	30	0.83	0.61	6.26	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, redis	60	14	0.89	0.11	2.86	
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 nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
	Kokku :	721	30.43	30.27	87.41	
Koorene kalasupp	280	177	13.80	8.58	11.92	2;4
Marjane sepikuvorm	100	236	5.18	6.59	39.33	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Kuskuss köögiviljadega	280	289	10.44	3.99	54.88	1
neljapäev, 18.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanagullijašš	150	133	10.82	5.55	9.85	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
Keedetud kartul	60	70	2.50	0.72	13.92	
Keedetud tatar	60	70	2.50	0.72	13.92	
Kaalikasalat jõhvikatega	60	21	0.52	0.21	4.95	
Hiina kapsas, porru, punane peakapsas, mais	60	26	1.23	0.25	5.07	
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
Banaan ja redise snäkid	200	135	2.20	0.60	31.60	
	Kokku :	771	30.64	25.52	109.98	
Frikadellisupp	280	139	11.02	3.87	15.72	3
Kama- kohupiimakreem marjadega	120	175	6.14	2.11	31.65	1;2
Kartulipüreesupp seentega	280	132	2.93	5.89	17.28	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1;2
reede, 19.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud valge kalafilee	50	61	13.47	0.48	0.53	10;4
Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
Röstitud juurseller	60	25	1.19	0.50	5.08	9
Keedetud pärl kuskuss	60	67	2.30	0.66	13.12	1
Kartulipuder	60	61	1.64	0.54	12.60	2
Porgandisalat hernelistega	60	44	0.73	2.64	5.18	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
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 kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	783	33.96	33.40	92.60	
Tomati - kanalihasupp	280	112	12.84	0.36	14.80	
Õuna - odravaht	100	123	1.10	0.36	28.96	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Roheline pastaroog	280	388	12.79	14.28	53.01	1;2

Nädala keskmine :	763	31.34	30.95	95.51
10 päeva keskmine :	759	31.23	29.59	97.80

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

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatootet nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.