

Koolilõuna nädalamenüü 29.09.2025 - 03.10.2025

Reaalkool

4–9 klass

esmaspäev, 29.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	141	9.29	8.12	8.28	1,2
Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
Keedetud tatar	60	70	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid	60	65	1.60	0.38	14.20	
Peedisalat köömnetega	60	38	1.05	1.45	5.30	
Jaäsalat, porgand, redis, hernes	60	20	1.25	0.16	4.17	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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
Pria juurvili/puuvili	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	750	30.20	30.97	94.20	
Kala - kartulisupp	280	148	14.11	5.66	10.70	4
Maasika-jogurtidessert	120	179	2.39	5.73	29.06	2
Roheline ratatouille	150	100	6.49	0.56	16.59	9

teisipäev, 30.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Idamaie kanakintsuliha	50	44	5.37	1.02	3.52	1;7
Tomatikaste	100	30	0.99	0.74	5.13	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Kartulipuder	60	61	1.64	0.54	12.60	2
Valge redise salat maitserohelise	60	23	0.61	1.57	2.08	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	60	18	0.81	0.12	3.94	
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
Pria juurvili/puuvili	200	76	1.40	0.80	18.30	
	Kokku :	728	25.53	30.20	95.23	
Sealiha - aedviljasupp	280	141	11.84	5.47	12.19	
Piimapuding	120	128	2.90	2.41	23.15	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Tomatine kõõgililjasupp pärlkuskussiga	280	136	5.02	2.30	25.55	1;9

kolmapäev, 1.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Saidafilee	50	85	13.84	0.98	5.03	1;4
Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
Aurutatud rohelised oad	60	17	1.07	0.06	4.03	
Keedetud täisterapasta	60	86	3.12	0.76	15.60	1;3
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandi - porrulaugusalat	60	31	0.68	1.43	4.54	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	60	27	1.06	0.78	5.79	
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
Pria juurvili/puuvili	200	66	1.80	0.56	15.30	
	Kokku :	773	34.16	30.17	96.40	
Koorene kõõgililjapüreesupp kanaga	280	152	13.13	5.95	12.59	2
Rõstitud sepiukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1;2
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	120	150	4.49	3.77	25.30	1;2
Mehhiko oapada	150	138	7.90	0.64	27.94	

neljapäev, 2.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunipada kõõgililjadega	150	119	7.40	6.15	9.08	2.00
Ahjupeet, porgandi ribad	60	30	0.83	0.61	6.26	
Ahjukartul ürtidega	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Kaalikasalat apelsinidega	60	44	0.64	2.54	5.32	
Kurk, peet, hiina kapsas, mais	60	26	1.02	0.21	5.20	
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
Pria juurvili/puuvili	200	51	1.50	0.20	11.90	
	Kokku :	778	32.36	22.73	117.48	
Koorene lõhesupp	280	240	15.36	15.35	11.27	2;4
Kamavaht	100	140	2.64	0.51	31.64	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Hernesupp lillkapsaga	280	239	10.81	2.52	46.90	1

reede, 3.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanarisoto	280	332	18.22	2.09	62.45	
Rõstitud juurseller	60	25	1.19	0.50	5.08	9
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	60	34	0.69	1.66	4.50	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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
Pria juurvili/puuvili	200	71	0.72	0.62	17.24	
Kõõgililja-riisipüree kanalihaga	280	147	13.71	0.46	22.84	
Keefiritarretis	120	116	5.06	2.34	18.31	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Värskekapsa-läätsehautis	150	110	6.50	1.40	17.19	

Nädala keskmine :	753	29.52	28.85	99.87
10 päeva keskmine :	751	30.08	29.77	96.86

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 piimatootet nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.