

Koolilõuna nädalamenüü 13.10.2025 - 17.10.2025

Reaalkool

4–9 klass

esmaspäev, 13.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karmine kana- juustukaste	150	206	12.56	15.31	4.84	2
Ahjuvorgandi ribad	50	25	0.70	0.51	5.22	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, hemes	60	23	1.40	0.20	4.62	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	11	60	2.51	4.81	2.73	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	60	1.00	0.46	14.70	
	Kokku :	700	28.35	29.38	85.21	
Lihtne kalasupp	280	141	14.15	4.13	12.30	4
Kohupiimakreem maasikatega	120	124	10.65	0.90	17.76	2
Minestroone supp (lihata)	280	130	5.19	0.67	26.67	1;9

teisipäev, 14.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala pikkpoiss	50	107	8.38	6.19	4.58	1;11;3;4
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Aurutatud rohelised herned	50	37	2.73	0.21	7.14	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	54	1.33	0.32	11.83	
Valge redise - hapukooresalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	60	26	1.02	0.21	5.20	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	9	49	2.05	3.93	2.23	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 :	723	27.08	29.68	91.75	
Borš kanalihaga	280	106	12.86	0.35	13.35	
Sepiku - õunavorm	100	207	5.87	4.48	36.46	1;2;3
Pim, R 2.5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Karmine lillkapsapüreesupp kikerhernestega	280	147	6.56	6.38	14.84	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1;2

kolmapäev, 15.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha-köögiviljakaste	150	156	9.76	9.27	8.96	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	17	0.60	0.32	3.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	65	2.24	0.60	12.76	1
Porgandi - jääkapsasalat	60	35	0.60	2.30	3.61	
Peet, hapukapsas, porru, lõhvikas	60	20	0.88	0.17	4.03	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	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	
	Kokku :	700	27.33	28.35	89.45	
Tomatine läätse- ja kookoskreemi ja kanaga	280	288	26.56	5.59	35.03	
Kookospiimaga panna cotta	120	183	3.80	9.85	22.22	2
Maasikakaste	20	19	0.12	0.02	4.58	
Värskekapsasupp läätsedega	280	192	11.36	0.95	32.30	

neljapäev, 16.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Jogurti marinaadis karmine kanakinsuliha	50	93	14.69	3.26	1.09	2
Karikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
Rõstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud täisterapasta	50	72	2.60	0.63	13.00	1;3
Kapsasalat kõrvitsaga	60	32	0.58	2.20	2.99	
Salatitehtede segu, sibul, peet, valge redis	60	16	0.78	0.69	3.59	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.32	10;2
Seemnesegu	11	60	2.51	4.81	2.73	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	53	1.30	0.70	11.50	
	Kokku :	708	35.01	30.02	79.03	
Tai nuudlisupp lõhega	280	240	14.94	14.68	14.19	4
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	100	291	4.44	10.19	45.28	1;2
Vaniljekaste	20	17	0.60	0.50	2.65	2
Herne- ja aedviljahautis	150	106	5.38	1.22	20.36	

reede, 17.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid hakklihaga	280	378	18.63	5.34	62.75	1
Rõstitud juurseller	50	21	0.99	0.42	4.24	9
Kapsasalat tilliga	60	27	0.65	1.62	3.16	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.32	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pria juurvili/puuvili	200	76	1.40	0.80	18.30	
	Kokku :	756	29.66	23.63	110.16	
Kreemine püreesupp kalkuniliha	280	155	12.00	7.04	11.96	2
Rõstitud sepikukuubikud	15	62	3.17	0.97	9.21	1;2
Mango - chia magustoit	120	86	3.65	3.46	11.42	2
Kuskuss seentega	280	275	7.75	11.04	38.08	1

Nädala keskmine :	718	29.49	28.21	91.12
10 päeva keskmine :	713	29.35	27.55	92.15

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.