

Koolieine nädalamenüü 19.01.2026 - 23.01.2026

1–3 klass

esmaspäev, 19.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	200	75	9.89	0.59	7.86	4
Mustsõstra-kamasmuuti	150	159	5.14	3.03	29.13	1;2
Leivatoode	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Kokku :	362	362	18.72	5.13	60.95	

teisipäev, 20.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli panniroog brokoliga	200	125	4.87	1.50	25.22	
Punapeedi - rohelinehernesalat	50	47	1.07	2.61	4.98	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kokku :	352	352	10.06	5.81	65.44	

kolmapäev, 21.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	130	138	9.44	7.42	8.60	1;2
Ahjukartulid ürtidega	130	141	3.46	0.83	30.76	
Punasekapsasalat	50	24	0.77	0.35	4.85	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Kokku :	377	377	15.82	9.58	58.23	

neljapäev, 22.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatar kalkunilihaga	200	228	13.29	3.71	36.68	
Külm hapukoorekaste	20	21	0.61	1.72	0.81	2
Porgandisalat jöhvikatega	50	27	0.43	0.46	5.84	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Kokku :	365	365	16.89	7.04	60.01	

reede, 23.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Magushapu sealihakaste	130	80	7.15	2.74	6.90	
Keedetud riis	130	166	3.28	1.15	35.49	
Hiiinakapsasalat maisiga	50	19	0.92	0.44	2.96	
Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Kokku :	351	351	13.81	5.34	61.32	

Nädala keskmine :	361	15.06	6.58	61.19
10 päeva keskmine :	371	16.06	6.82	61.69

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 nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja