

Koolilõuna nädalamenüü 01.09.2026 - 04.09.2026

teisipäev, 1.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Talupojasupp sealihaga	300	160	12.98	4.58	17.25	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Maasikakreem riisiga	155	243	3.15	16.89	19.70	2
Seemne-pähklisegu	10	57	2.70	4.74	1.17	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
Snäkid: banaan ja värske kurk	150	85	1.42	0.22	19.28	
Kokku:		792	28.34	33.10	90.74	

kolmapäev, 2.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - hakklihahautis	150	124	6.32	8.83	5.52	
Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Peedi - küüslaugusalat	60	29	0.99	0.42	5.34	
Jääkapsas, porgand, porrulauk, kaalikas	50	13	0.55	0.12	2.43	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	11
Kummeli tee	125	0	0	0	0	
PRIA piim	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Snäkid: õun ja valge redis	150	42	0.90	0.35	10.04	
Kokku:		791	29.25	35.21	89.52	

neljapäev, 3.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - nuudlisupp	300	151	15.19	11.21	25.12	1;9
Marjatarretis	155	126	2.96	0.04	26.89	
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Seemne-pähklisegu	20	115	5.41	9.48	2.34	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
Snäkid: pirn ja nuikapsas	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku:		714	32.27	30.85	100.02	

reede, 4.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapada	150	89	11.36	2.59	5.16	4
Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.47	0.09	3.06	
Peet, hapukapsas, porrulauk, aurutatud rohelised oad	50	15	0.81	0.10	2.98	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
PRIA piim	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Lõhemääre	35	89	6.97	6.66	0.45	2;4
Snäkid: õun ja kaalikas	150	53	0.90	0.49	12.90	
Kokku:		760	37.24	27.60	90.42	

Nädala keskmine:	764	31.78	31.69	92.68
10 päeva keskmine:				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja