

Koolieine nädalamenüü 05.01.2026 - 09.01.2026

Grupp

1–3 klass

esmaspäev, 5.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lihtne kalasupp (mahe kartul, porgand, sibul)	250	126	12,64	3,69	10,98	4
Ahjuõunasmuuti (mahe jogurt)	150	70	2,55	2,15	10,58	2
Leivatode	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Kokku :	339	339	19,29	7,52	48,18	

teisipäev, 6.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaroniroog juustuga (mahe makaron, muna, piim)	200	353	17,37	10,25	46,80	1;2;3
Kaalika - õunasalat (mahe kaalikas)	50	25	0,38	0,15	6,04	
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Leivatode	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
Kokku :	424	424	19,08	11,04	61,54	

kolmapäev, 7.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - lillkapsavorm (mahe kartul, lillkapsas, muna)	200	216	10,29	10,91	20,55	1;2
Peedisalat (mahe peet)	50	22	0,80	0,10	4,35	
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Leivatode	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Kokku :	384	384	15,29	12,83	52,23	

neljapäev, 8.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatar hakklihaga (mahe porgand, sibul)	200	266	10,71	10,36	34,32	
Porgandi-maisisalat (mahe porgand, mais)	50	29	0,58	1,21	4,62	
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Leivatode	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
Kokku :	414	414	14,67	13,05	60,95	

reede, 9.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega (mahe hapukoor, sibul)	130	108	7,76	6,63	4,67	1;2
Keedetud riis (mahe)	130	166	3,28	1,15	35,49	
Valge redise - hapukooresalat (mahe hapukoor)	50	22	0,65	1,55	1,81	2
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Leivatode	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
Kokku :	371	371	13,84	10,31	55,99	

Nädala keskmine :	386	16,43	10,95	55,78
10 päeva keskmine :				

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

Koolieine nädalamenüü 12.01.2026 - 16.01.2026

Grupp

1–3 klass

esmaspäev, 12.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsasupp (mahe kartul, lillkapsas, porgand)	250	88	11,18	0,28	11,08	
Maasika-keefirikokteil (mahe maasikas)	150	136	3,29	2,40	25,38	2
Leivatoode	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Kokku :	368	368	18,57	4,36	63,08	

teisipäev, 13.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljavormiroog (mahe kartul, sibul, muna, jogurt)	200	224	12,50	7,05	28,48	10;2;3
Peedisalat õliga (mahe peet)	50	24	0,80	0,35	4,35	
Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
Leivatoode	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
Kokku :	384	384	16,19	8,60	60,08	

kolmapäev, 14.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhepajatoit kanaga (mahe kartul, porgand, kaalikas)	200	120	10,02	1,45	18,20	
Valge redise - õunasalat	50	22	0,32	1,10	3,24	
Piim, R 2,5%	150	80	4,50	3,75	7,20	2
Leivatoode	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Kokku :	366	366	18,94	7,98	55,26	

neljapäev, 15.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid sealihaga (mahe makaron, porgand, sibul)	200	280	13,35	4,53	45,84	1
Külm jogurti - värskel kurgikaste (mahe jogurt)	20	8	0,50	0,36	0,74	2
Kaalikasalat apelsinidega (mahe kaalikas, apelsin)	50	21	0,53	0,36	4,44	
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Leivatoode	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
Kokku :	427	427	17,76	6,73	73,03	

reede, 16.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste (mahe porgand, sibul)	130	112	8,49	5,32	7,49	2
Keedetud riis (mahe)	130	166	3,28	1,15	35,49	
Porgandisalat jöhvikatega (mahe porgand)	50	27	0,43	0,46	5,84	
Kummeli tee	150	0	0	0	0	
Leivatoode	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
Kokku :	362	362	13,84	7,60	59,47	

Nädala keskmine :	381	17,06	7,05	62,18
10 päeva keskmine :	384	16,75	9,00	58,98

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

Koolieine nädalamenüü 19.01.2026 - 23.01.2026

Grupp

1–3 klass

esmaspäev, 19.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp (mahe kartul, porgand, sibul)	200	75	9,89	0,59	7,86	4
Mustsõstra-kamasmuuti (mahe jogurt, mustsõstar)	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 (mahe kartul, brokoli, sibul)	200	125	4,87	1,50	25,22	
Punapeedi - rohelinehernesalat (mahe punapeet, roheline hernes)	50	47	1,07	2,61	4,98	
Mahlajook (mahe mustsõstra mahl)	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 (mahe porgand, sibul)	130	138	9,44	7,42	8,60	1;2
Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	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 (mahe porgand, sibul)	200	228	13,29	3,71	36,68	
Külm hapukoorekaste (mahe hapukoor)	20	21	0,61	1,72	0,81	2
Porgandisalat jöhvikatega (mahe porgand)	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 (mahe)	130	166	3,28	1,15	35,49	
Hiinakapsasalat maisiga (mahe mais)	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

Koolieine nädalamenüü 26.01.2026 - 30.01.2026

Grupp

1–3 klass

esmaspäev, 26. jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealiha - aedviljasupp (mahe kartul, porgand, sibul)	200	92	8,46	2,91	8,71	
Marja-keefirinkokteil	150	133	3,83	2,84	22,72	2
Leivatooded	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Kokku :	369	16,39	7,43	58,05		

teisipäev, 27. jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Köögilijja - tatraroog hakklihaga (mahe porgand, kaalikas, sibul)	200	217	13,01	3,75	34,25	
Porgandisalat jõhvikatega (mahe porgand)	50	27	0,43	0,46	5,84	
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Leivatooded	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Kokku :	390	17,64	6,03	67,42		

kolmapäev, 28. jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kõrvitsa-kartulivorm (mahe kartul, sibul)	200	157	3,42	5,99	23,39	1;2
Peedisalat õliga (mahe peet)	50	24	0,80	0,35	4,35	
Mahlajook (mahe mustsõstra mahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
Leivatooded	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Kokku :	360	8,34	8,04	62,98		

neljapäev, 29. jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Makaronid kanahakklihaga (mahe makaron, sibul)	200	293	11,86	6,90	45,05	1
Punasekapsasalat (mahe kapsas)	50	24	0,77	0,35	4,85	
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Leivatooded	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
Kokku :	363	13,96	7,89	58,60		

reede, 30. jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pilaff köögiviljadega (mahe riis, porgand, sibul)	200	240	5,46	1,86	50,20	
Hiinakapsasalat tilliga	50	13	0,85	0,41	1,73	
Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
Leivatooded	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Kokku :	396	10,41	3,95	78,55		

Nädala keskmine :	376	13,35	6,67	65,12
10 päeva keskmine :	369	14,21	6,63	63,16

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