

Koolilõuna nädalamenüü 10.11.2025 - 14.11.2025

Valtu Põhikool

4–9 klass

esmaspäev, 10.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	143	9.33	8.08	8.41	1;2
Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
Keedetud makaronid	120	170	5.00	1.30	34.32	1
Peedisalat	60	31	0.68	1.43	4.54	
Hiinakapsas, kurk, redis	60	13	0.72	0.10	2.62	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	125	0	0	0	0	
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	760		29.11	26.73	103.70	

teisipäev, 11.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš kanalihaga	300	114	13.78	0.38	14.31	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Riisipuding õuna ja kaneeliga	130	172	2.19	10.05	18.72	2
Seemne-pähklisegu	25	140	6.04	11.36	5.06	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	710		28.95	28.58	87.13	

kolmapäev, 12.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	148	12.66	7.43	7.58	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04	
Kartulipuder	120	122	3.28	1.08	25.20	2
Porgandisalat	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Kapsas, mais, tomat	60	26	0.87	0.24	5.62	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	728		26.76	27.49	96.47	

neljapäev, 13.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Külasupp sealihaga	300	159	12.56	3.51	20.54	1
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	100	291	4.44	10.19	45.28	1;2
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Seemne-pähklisegu	5	28	1.21	2.27	1.01	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :	784		24.53	25.03	116.33	

reede, 14.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapilaff	300	361	18.26	2.67	65.63	
Aurutatud rohelised herned	50	37	2.73	0.21	7.14	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33	
Peet, porgand, porru	60	20	0.84	0.20	4.23	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Tee sidruniga	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Melon ja paprika snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :	711		28.11	15.04	118.63	

Nädala keskmine :	738	27.49	24.57	104.45
10 päeva keskmine :	739	28.37	25.33	101.86

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.cor
 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 Valtu Põhikool

Koolisöökla juhataja