

Koolilõuna nädalamenüü 03.11.2025 - 07.11.2025

Tallinna Nõmme Põhikool

4–9 klass

esmaspäev, 3.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	143	9.33	8.08	8.41	1;2
Aurutatud mais	50	52	1.59	0.41	10.87	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0.50	1.12	4.78	
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas, kurk	50	10	0.57	0.11	1.98	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	11	60	2.51	4.81	2.73	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	150	82	4.86	3.94	6.86	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
	Kokku :	737	27.09	26.90	99.95	
Sidruni-sealiha ragu	150	229	21.76	13.87	5.02	9
Läätsed tomati ja karriga	150	201	13.04	1.69	29.83	9

teisipäev, 4.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sinepi-koorekaste kalkunilihaga	150	150	9.94	8.41	8.77	1;10;2
Aurutatud lillkapsas	50	12	0.88	0.11	2.53	
Kartulipuder	50	50	1.37	0.45	10.50	2
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Koorene porgandisalat	50	18	0.61	0.30	3.67	2
Peet, kaalikas, porru, jöhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
Kastmevalik salatitele	9	51	0.10	5.48	0.19	10;2
Seemnesegu	11	60	2.51	4.81	2.73	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	150	82	4.86	3.94	6.86	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
	Kokku :	742	28.93	26.89	99.19	
Mehhikopärane kanapada	150	132	12.92	1.22	18.32	
Roheline ratatouille	150	100	6.49	0.56	16.59	9

kolmapäev, 5.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihipilaff	250	315	13.83	4.62	54.62	
Aurutatud rohelised oad	50	14	0.89	0.05	3.36	
Aurutatud brokoli	50	17	1.68	0.19	2.94	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0.51	1.31	1.73	
Porgand, peet, hernes, porru	50	22	1.23	0.18	4.31	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	9	49	2.05	3.93	2.23	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	150	82	4.86	3.94	6.86	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	703	27.60	24.52	98.49	
Azuu veiselihast	250	176	11.03	6.28	18.85	
Lillkapsa - läätsopilaff	250	310	13.50	2.89	58.55	

neljapäev, 6.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	280	177	14.59	9.03	9.54	4
Hapukoor, R 20 %	25	51	0.70	5.00	0.90	2
Mango - chia magustoit	120	86	3.65	3.46	11.42	2
Marja toormoos	20	18	0.17	0.02	3.95	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Kokku :	710	30.83	29.28	82.37	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Seljanka lihata	280	120	2.78	5.29	16.04	

reede, 7.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõõgivilja-kikerhernekarri kanalihaga	150	166	14.14	6.25	12.73	
Rõstitud juurseller	50	21	0.99	0.42	4.24	9
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	50	20	0.76	0.17	4.31	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	150	82	4.86	3.94	6.86	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
	Kokku :	735	29.53	25.48	98.85	
Hautatud kalkuniliha	50	75	13.83	1.95	0.30	
Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
Kõõgivilja vokiroom	150	52	2.11	1.25	9.91	

Nädala keskmine :	725	28.8	26.61	95.77
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 piimatooted nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.