

Koolilõuna nädalamenüü 10.11.2025 - 14.11.2025

Tallinna Nõmme Põhikool

4–9 klass

esmaspäev, 10.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	159	10.89	8.56	9.92	1;2
Aurutatud brokoli	50	17	1.68	0.19	2.94	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0.56	1.20	3.78	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11	0.60	0.09	2.19	
Kastmevalik salatitele	11	62	0.12	6.70	0.23	10;2
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	739	28.82	26.91	98.69	
Kalkuni-lillkapsahautis	150	74	9.16	1.94	5.97	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	166	9.06	5.87	19.56	2

teisipäev, 11.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja pajaroog sealihaga	150	86	8.58	3.29	6.70	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	17	0.60	0.32	3.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.43	6.14	1
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Peet, hapukapsas, porru, oad	50	15	0.80	0.11	2.94	
Kastmevalik salatitele	11	62	0.12	6.70	0.23	10;2
Seemnesegu	14	77	3.19	6.12	3.48	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)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	733	28.80	26.42	99.00	
Kanahakklihast pikkpoiss kodujuustuga	50	108	8.09	5.98	5.54	1;2;3
Tomatikaste	100	30	0.99	0.74	5.13	
Juurvilja - hernepada	150	65	3.17	1.20	11.98	

kolmapäev, 12.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Maroko kalapada	150	90	12.58	1.50	7.22	4
Küpsetatud kaalikapulgad	50	20	0.57	0.42	4.20	
Kartulipuder	50	50	1.37	0.45	10.50	2
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Kapsas, porgand, mais, tomat	50	22	0.73	0.20	4.69	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	707	29.80	22.43	99.13	
Räimevormiroog	50	55	5.98	2.59	1.96	1;2;3;4
Piimakaste	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
Kikerherne - porgandikarri	150	146	4.23	7.49	15.33	

neljapäev, 13.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-köögiviljasupp	280	97	12.50	0.32	11.93	
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
Seemnesegu	30	165	6.84	13.12	7.45	11
	Kokku :	707	29.89	17.78	110.14	
Hernesupp lillkapsaga	280	227	10.81	1.12	46.90	1

reede, 14.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veiseliha - köögiviljakaste	150	157	9.65	9.81	8.32	1;2
Aurutatud rohelised herned	50	37	2.73	0.21	7.14	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Peet, porgand, porru, kaalikas	50	17	0.70	0.16	3.52	
Kastmevalik salatitele	9	51	0.10	5.48	0.19	10;2
Seemnesegu	11	60	2.51	4.81	2.73	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)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
	Kokku :	735	28.34	26.80	99.35	
Vokiroog sealihaga	150	93	10.06	3.35	6.97	
Seenepada	150	90	2.94	5.79	6.90	1;2

Nädala keskmine :	724	29.13	24.07	101.26
10 päeva keskmine :	725	28.97	25.34	98.52

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.