

## Koolilõuna nädalamenüü 13.10.2025 - 17.10.2025

### Tallinna Nõmme Põhikool

4–9 klass

| esmaspäev, 13.oktoober                    | Kogus, g | Kcal  | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|-------|----------|----------|---------------|-----------|
| Koorene kanakaste                         | 150      | 143   | 10.71    | 7.03     | 9.52          | 1;2       |
| Ahjuporgandi ribad                        | 50       | 25    | 0.70     | 0.51     | 5.22          |           |
| Keedetud riis                             | 50       | 64    | 1.26     | 0.44     | 13.65         |           |
| Keedetud kartulid                         | 50       | 52    | 1.33     | 0.07     | 11.83         |           |
| Peedi - küüslaugusalat                    | 50       | 30    | 0.80     | 1.10     | 4.31          |           |
| Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes  | 50       | 19    | 1.16     | 0.16     | 3.85          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 12       | 67    | 0.14     | 7.31     | 0.25          | 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) | 55       | 158   | 4.51     | 1.85     | 29.28         | 1;11;2    |
| Õun ja kõrvitsa snäkid                    | 150      | 45    | 0.75     | 0.34     | 11.02         |           |
| Kokku :                                   | 726      | 27.92 | 25.95    | 98.24    |               |           |
| Karrine kalkuni - juustukaste             | 150      | 206   | 12.56    | 15.31    | 4.84          | 2         |
| Kõogiviljahautis                          | 250      | 230   | 7.12     | 9.68     | 28.14         | 2         |

| teisipäev, 14.oktoober                     | Kogus, g | Kcal  | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--------------------------------------------|----------|-------|----------|----------|---------------|-----------|
| Sealiha pajaroog kartuli ja kõogiviljadega | 250      | 158   | 11.04    | 4.15     | 20.52         |           |
| Rõstitud suvikõrvits                       | 50       | 15    | 0.92     | 0.38     | 2.11          |           |
| Aurutatud lillkapsas                       | 50       | 12    | 0.88     | 0.11     | 2.53          |           |
| Kapsasalat tilliga                         | 50       | 23    | 0.54     | 1.35     | 2.63          |           |
| Redis, brokoli, peet, mais                 | 50       | 24    | 1.08     | 0.18     | 4.78          |           |
| Kastmevalik salatitele                     | 15       | 84    | 0.17     | 9.13     | 0.32          | 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)  | 80       | 230   | 6.56     | 2.69     | 42.59         | 1;11;2    |
| Pirn ja porgandi snäkid                    | 150      | 57    | 1.05     | 0.60     | 13.72         |           |
| Kokku :                                    | 724      | 28.80 | 25.73    | 98.51    |               |           |
| Riisiroog kanalihaga                       | 250      | 287   | 14.67    | 3.02     | 50.88         |           |
| Aedviljapaella                             | 250      | 242   | 6.39     | 2.83     | 48.95         |           |

| kolmapäev, 15.oktoober                    | Kogus, g | Kcal  | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|-------|----------|----------|---------------|-----------|
| Veisehakkliha-kõogivilja pikkpoiss        | 50       | 80    | 9.22     | 3.30     | 3.41          | 1;3       |
| Bechamelli kaste (valge kaste)            | 100      | 208   | 2.94     | 18.12    | 8.30          | 1;2       |
| Ahjukoõrvitsakuubikud                     | 50       | 17    | 0.60     | 0.32     | 3.60          |           |
| Keedetud kartulid                         | 50       | 52    | 1.33     | 0.07     | 11.83         |           |
| Keedetud tatar                            | 50       | 59    | 2.08     | 0.60     | 11.60         |           |
| Porgandi - jääkapsasalat                  | 50       | 29    | 0.50     | 1.91     | 3.00          |           |
| Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas         | 50       | 17    | 0.73     | 0.14     | 3.35          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 3        | 17    | 0.03     | 1.83     | 0.06          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 5        | 27    | 1.14     | 2.19     | 1.24          | 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    |
| Õun ja redise snäkid                      | 150      | 53    | 0.54     | 0.46     | 12.93         |           |
| Kokku :                                   | 730      | 26.53 | 34.03    | 82.86    |               |           |
| Taipärane karri sealihaga                 | 150      | 208   | 15.97    | 14.88    | 6.23          |           |
| Kõogivilja-kikerherne vokiroom            | 150      | 61    | 2.95     | 1.30     | 9.90          |           |

| neljapäev, 16.oktoober                    | Kogus, g | Kcal  | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|-------|----------|----------|---------------|-----------|
| Gruusiapärase hartšo kanalihaga           | 280      | 176   | 14.23    | 0.61     | 28.97         | 9         |
| Kookospiimaga panna cotta                 | 120      | 183   | 3.80     | 9.85     | 22.22         | 2         |
| Marja toormoos                            | 20       | 13    | 0.11     | 0.01     | 3.01          |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 55       | 158   | 4.51     | 1.85     | 29.28         | 1;11;2    |
| Ploomi ja kurgi snäkid                    | 150      | 40    | 0.98     | 0.52     | 8.62          |           |
| Seemnesegu                                | 24       | 132   | 5.47     | 10.49    | 5.96          | 11        |
| Kokku :                                   | 702      | 29.10 | 23.33    | 98.06    |               |           |
| Kõogiviljasupp kikerhernestega            | 280      | 116   | 5.82     | 0.85     | 19.88         |           |

| reede, 17.oktoober                        | Kogus, g | Kcal  | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|-------|----------|----------|---------------|-----------|
| Kala pikkpoiss                            | 50       | 107   | 8.38     | 6.19     | 4.58          | 1;11;3;4  |
| Koorekaste tilliga                        | 100      | 130   | 1.98     | 10.63    | 6.80          | 1;2       |
| Aurutatud rohelised herned                | 50       | 37    | 2.73     | 0.21     | 7.14          |           |
| Keedetud riis                             | 50       | 64    | 1.26     | 0.44     | 13.65         |           |
| Ahjukaartulid ürtidega                    | 50       | 54    | 1.33     | 0.32     | 11.83         |           |
| Valge redise - hapukoorsalat              | 50       | 22    | 0.65     | 1.55     | 1.81          | 2         |
| Hiinakapsas, kurk, mais, peet             | 50       | 22    | 0.85     | 0.17     | 4.34          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 3        | 17    | 0.03     | 1.83     | 0.06          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 7        | 38    | 1.60     | 3.06     | 1.74          | 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    |
| Õun ja kaalika snäkid                     | 150      | 53    | 0.90     | 0.50     | 12.90         |           |
| Kokku :                                   | 763      | 27.46 | 30.04    | 98.96    |               |           |
| Brasiilia kalapada kookospiimaga          | 150      | 111   | 12.63    | 3.86     | 7.98          | 4         |
| Oa-kõrvitsahautis maisiga                 | 150      | 195   | 7.53     | 8.00     | 26.83         |           |

|                     |     |       |       |       |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine :   | 729 | 27.96 | 27.82 | 95.33 |
| 10 päeva keskmine : | 730 | 28.59 | 26.81 | 96.98 |

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt:

tootearendus@balticrest.com

Joogivesi on koolisõuklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit Pria piima või piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.