

26.01-30.01.2026

Esmaspäev	Balletti oode 26.01.2026	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kuivatatud datlid (kivideta)	50,00	147,50	36,00	0,10	1,65
	Kaerapehmik singi ja kurgiga 1tk (valik I)	150,00	280,50	25,20	13,61	12,29
	Kaerapehmik mozzarella ja tomatiga ja 1tk (valik II)	150,00	321,00	25,50	16,80	14,99
	Kirsi-jogurtismuuti(L)					
	Puuvili	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		516,80	72,40	16,90	16,64
Teisipäev	Balletti oode 27.01.2026	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Müslibatoon 1 tk	150,00	118,50	18,00	3,00	4,95
	Wrapp kebabi ja aedviljadega 1tk (valik I)	150,00	225,00	21,15	9,48	12,00
	Wrapp juustumääride ja aedviljadega 1tk (valik I)	150,00	211,50	24,30	8,97	6,48
	Kakaojook	200,00	179,40	21,60	6,54	7,86
	Puuvili	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		555,80	74,10	18,51	19,59
Kolmapäev	Balletti oode 28.01.2026	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Alma kohuke(L)	40,00	134,00	10,80	7,60	5,60
	Värsk salat kanaga (valik I)	150,00	234,00	25,65	9,51	10,68
	Värsk salat kanaga (valik II)	150,00	219,00	27,75	8,34	6,60
	Keefiri kamajook marjadega(L,G)	150,00	145,65	26,10	2,13	4,34
	Puuvili	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
	Kokku:		566,25	105,60	27,78	28,02
Neljapäev	Balletti oode 29.01.2026	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kröbe müsli(G)	25,00	111,25	17,03	4,00	1,40
	Kolnurkvõileib lõhe-muna määridega (valik I)	150,00	259,50	28,95	8,06	14,70
	Kolmnurk võileib kurgi ja tomatiga (valik II)	150,00	295,50	29,25	11,78	15,15
	Joogijogurt					
	Puuvili	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		455,05	57,18	15,78	16,55
Reede	Balletti oode 30.01.2026	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Seemnesegu	50,00	131,00	29,35	0,22	1,23
	Croissant singi-juustuga(1tk)	125,00	315,00	25,50	15,45	14,72
	Täistera croissant(1tk)	125,00	264,00	28,65	10,62	8,70
	Maasika-jogurtismuuti					
	Puuvili	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		441,40	93,70	26,29	24,95
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		507,06	80,60	21,05	21,15
				63,58	37,36	16,68
			535 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta						
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi						
Allergiat või toidutalumatus põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonaliilt						
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul						
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli						
Tähised menüüs						
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid					
PT – portsiontoode	VS-vähendatud suhkruga					