

Hansa kooli menüü 24.11- 28.11.2025 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud ,grammi	Allergeen
KOOLIEI	Värskekapsasupp lihata (mahe porgand, kartul, kapsas)	200	51	1,68	0,27	11,52	
	Kohupiimakreem marjadega (mahe piim)	120	160	6,88	6,76	17,67	2
	Leivatood	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			355	12,66	8,71	55,81	
KOOLIEINE	Kuskuss köögiviljadega (mahe porgand)	200	230	8,29	2,98	43,94	1
	Peet (mahe)	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,15	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatood	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			351	10,91	8,15	59,80	
KOOLIEINE	Tatraroo sealihaga (mahe porgand)	200	250	13,12	8,02	32,81	
	Hiinakapsas	50	10	0,80	0,15	1,60	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatood	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			425	16,87	12,42	61,77	
KOOLIEINE	Tomatine kanapada köögiviljadega (mahe porgand)	130	69	8,94	0,89	6,97	9
	Keedetud riis (mahe)	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Porgand (mahe)	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	9	51	0,10	5,48	0,19	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatood	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			391	15,38	8,87	63,18	
KOOLIEINE	Veisehakklihakaste ürtidega (mahe porgand)	130	80	7,46	3,06	5,91	
	Keedetud kartulid (mahe)	130	135	3,46	0,18	30,76	
	Kõrvits	50	10	0,40	0,05	2,40	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,17	10;2
	Ingveritee sidruniga	150	27	0,08	0,03	6,63	
	Leivatood	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
REEDE KOKKU :			369	13,54	9,03	59,18	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			378	13,87	9,44	59,95	

Hansa kooli koolilõuna menüü 24.11- 28.11.2025 II kooliaste 4 - 9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud , grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Chilli con carne veisehakklihaga (mahe veisehakkliha, purustatud tomatid, porgand)	150	142	11,73	3,83	16,16	
	Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga) (mahe porgand, purustatud tomatid)	150	79	6,52	1,16	11,14	
	Röstitud juurseller	60	26	1,19	0,50	5,08	9
	Keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1;3
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Jääkapsas, mais, rukola, tomat	100	41	1,86	0,47	7,78	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
	Seemnesegu (mahe)	10	55	2,28	4,37	2,48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0,04	0,02	0,32	
	Pria piimatooted (keefir, mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Kiivi (mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
ESMASPÄEV KOKKU :			741	34,60	20,49	105,24	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-kikerhernesupp (mahe porgand, kartul, kikerherned)	300	161	15,67	2,01	18,17	
	Tomati - rohelise läätsesupp (mahe porgand, purustatud tomatid läätsed)	300	263	16,43	1,39	43,32	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Toorjuustuvaht	75	234	3,54	21,79	5,88	2
	Maasikasupp	75	18	0,15	0,06	4,36	
	Seemne-pähklisegu	5	28	1,21	2,27	1,01	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0,08	0,01	0,76	
	Pria piimatooted (keefir, mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
TEISIPÄEV KOKKU :			714	28,67	30,17	79,70	

KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0	
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe uba, kikerhernes, peet)	50	64	3,62	0,38	11,16	1
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32	
	Keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Hiinakapsas, rohelised oad, porgand(mahe), nuikapsas	100	26	1,20	0,25	5,82	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
	Seemnesegu (mahe)	10	55	2,28	4,37	2,48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Mahlajook	75	18	0,01	0,01	4,31	
	Pria piimatooted (keefir, mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			748	31,90	29,03	92,75	
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka (mahe kartul)	300	189	15,64	9,68	10,22	4
	Värskekapsasupp läätsedega (mahe porgand, kartul, kapsas, läätsed)	300	205	12,17	1,01	34,61	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Marjane sepikuvorm (mahe piim, muna)	100	195	6,12	3,06	35,95	1;2;3
	Piim, R 3,5% (mahe)	50	32	1,60	1,75	2,33	2
	Seemne-pähklisegu	10	56	2,42	4,54	2,02	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (keefir, mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
NELJAPÄEV KOKKU :			725	33,37	26,68	89,47	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	95	15,52	3,62	0	
	Kapsa - riisikotlet (mahe piim,muna, kapsas, uba)	50	48	1,79	0,84	8,52	1;2;3
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	208	2,94	18,12	8,30	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1,74	0,42	14,87	1
	Kartulipuder (mahe kartul, porgand)	60	61	1,64	0,54	12,60	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	78	2,69	0,72	15,31	1
	Punane kapsas (mahe), salatilehed, paprika (mahe), kurk	100	21	1,14	0,58	4,56	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Seemnesegu (mahe)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (keefir, mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
REEDE KOKKU :			777	32,95	32,94	91,38	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			741	32,3	27,86	91,71	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraaži hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õnne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

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

esmaspäev, 24.november	Koostisosad
Chilli con carne veisehakklihaga	Veisehakkliha, Purustatud tomatid omas mahlas, Porgand,Tomatipasta 28-30%, Sibul, Magusad maisiterad, Küüslauk, Paprikasegu , Punane uba (kuivatatud)
Röstitud juurseller	
Keedetud pasta	
Keedetud rohelised läätsed	
Jääkapsas, mais, rukola, tomat	
Kastmevalik salatitele	

Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Ingveritee sidruniga	
Pria piimatooted	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Kiivi	
Kõrvits	
Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga)	BON SOYA Hakitud soja tomatikastmes, Purustatud tomatid omas mahlas, Porgand, Tomatipasta 28-30%, Sibul, Küüslauk

teisipäev, 25.november	Koostisosad
Kalkuni-kikerhernesupp	Kalkuniliha kuubik, Porgand, Kartul, Porrulauk, Till, Kikerherned kuivatatud
Toorjuustuvaht	Vahukoor 35%, Toorjuust 22%
Maasikasupp	Maasikas, Tärklis kartuli, Õunapüree
Seemne-pähklisegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Soe kummeli - apelsini jook	
Pria piimatooted	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Banaan	
Värske kurk	
Tomati - roheline läätsesupp	Läätsed rohelised, Purustatud tomatid omas mahlas, Porgand, Sibul, Küüslauk, Paprikasegu
Hapukoor, R 20 %	

kolmapäev, 26.november	Koostisosad
Paprika marinaadis kanakintsuliha	Broileri kintsuliha
Valge kaste maitserohelisega	Jahu nisu, Toidukoor 20 %, Petersell, Till
Ahjukõrvitsakuubikud	
Keedetud riis	
Keedetud tatar	
Hiinakapsas, rohelised oad, porgand, nuikapsas	
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Mahlajook	
Pria piimatooted	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Pirn	
Valge redis	
Peedi-kikerherne kotlet	Jahu nisu, Kurk marineeritud terve, Sibul, Peet keedetud, Küüslauk, Punane uba, Kikerherned kuivatatud

neljapäev, 27.november	Koostisosad
Kalaseljanka	Lõhe filee tükid, Heigifilee, Oliivid mustad kivita, Tomatipasta 28-30%, Kartul, Hapukurk, Sibul, Petersell, Punase kala supikogu, Porgand
Hapukoor, R 20 %	
Marjane sepikuvorm	Marjasegu (Ploomid, mustad sõstrad, kirsid, maasikas), Sepik, Piim 2,5%, Muna
Piim, R 3,5%	
Seemne-pähklisegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Hibiskuse tee	
Pria piimatooted	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Apelsin	
Nuikapsas	
Värskekapsasupp läätsedega	Läätsed rohelised, Kapsas pea, Porgand, Kartul, Sibul, Till

reede, 28.november	Koostisosad
Ahjusealiha	Sea välisfilee
Bechamell kaste (valge kaste)	Jahu nisu, Toidukoor 20 %
Keedetud odrakruup	
Kartulipuder	Piim 2,5%, Väi 82%, Kartul
Keedetud pärl kuskuss	
Punane kapsas, salatilehed, paprika, kurk	
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Piparmündi tee	
Pria piimatooted	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Õun	
Porgand	
Kapsa - riisikotlet	Riivsai, Riisihelbed pudrule, Piim 2,5%, Muna, Kapsas pea, Till , Valge uba kuivatatud