

Hansa kooli menüü 09.03- 13.03.2026 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud ,grammi	Allergeen
KOOLIEI	Kana-köögiviljasupp (mahe porgand,kartul kapsas)	250	87	11,16	0,29	10,65	
	Marja-keefirikokteil	150	133	3,83	2,84	22,72	2
	Leivatood	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			363	19,09	4,81	59,99	
KOOLIEINE	Makaroniroog juustuga (mahe pasta, muna, piim)	200	353	17,37	10,25	46,80	1;2;3
	Porgand (mahe)	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,04	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatood	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			427	19,22	12,31	59,39	
KOOLIEINE	Kartuliroog hakklihaga (mahe kartul)	200	286	10,90	12,76	32,97	
	Peet (mahe)	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,04	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatood	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			427	13,79	14,94	59,29	
KOOLIEINE	Sealihastrooganov	130	197	9,56	14,46	7,40	1;2
	Keedetud riis (mahe)	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Värske kurk	50	5	0,30	0,05	1,05	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatood	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			431	14,50	18,13	52,70	
KOOLIEINE	Kana-koorekaste (mahe porgand)	130	138	9,44	7,42	8,60	1;2
	Keedetud tatar	130	153	5,41	1,56	30,17	
	Värske kapsas (mahe)	50	12	0,55	0,10	2,70	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,04	10;2
	Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
	Leivatood	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
REEDE KOKKU :			386	17,47	11,14	54,82	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			407	16,81	12,27	57,24	

Hansa kooli koolilõuna menüü 09.03- 13.03.2026 II kooliaste 4 - 9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud , grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0	
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe porgand)	150	166	9,06	5,87	19,56	2
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Aurutatud brokoli	60	20	2,02	0,22	3,53	
	Keedetud täistera riis(mahe)/keedetud riis(mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Jääkapsas, mais, rukola, peet(mahe)	100	47	2,08	0,47	9,02	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (mustsõstraga)	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Kibuvitsa tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (keefir, mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	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	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
ESMASPÄEV KOKKU :			715	32,86	24,45	93,72	
KOOLILÕUNA	Peedisupp sealiha ja munaga (mahe peet, kartul, porgand,muna)	300	147	13,71	4,68	12,56	3
	Juurviljapüreesupp (mahe kartul, porgand,kapsas, läätsed)	300	214	10,25	6,82	29,29	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1
	Hapukoor	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Riisipuding banaani ja marjadega (mahe piim)	150	266	2,99	11,26	37,82	2
	Seemne-pähklisegu	10	56	2,42	4,54	2,02	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (piparmündiga)	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Metsiku tüümiani tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (keefir, mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Kiivi (mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	

TEISIPÄEV KOKKU :		727	26,62	28,64	91,71	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13,68	8,46	0,05 4
	Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe punased oad, kikerherned, porgand)	50	76	3,95	0,48	13,96 1
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80 1;2
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe)	60	34	1,15	0,44	6,26
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50 1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20
	Hiinakapsas, rohelised oad, porgand(mahe), nuikapsas	100	26	1,20	0,25	5,82
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11 10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3,00	0,80	0,42
	Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24 11
	Vesi	75	0	0	0	0
	Maitsevesi (melissiga)	75	1	0,05	0,07	0,36
	Kummeli tee	75	0	0	0	0
	Pria piimatooted (keefir, mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62 1;11;2
	Õun	70	28	0,14	0,25	6,93
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50
KOLMAPÄEV KOKKU :		781	34,58	31,05	93,25	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp (mahe porgand,kartul)	300	115	12,70	1,57	13,65
	Värskekapsaborš punaste ubadega (mahe kartul, porgandkapsas, uba)	300	125	6,35	0,65	25,32
	Hapukoor	20	41	0,56	4,00	0,72 2
	Leivakreem õuntega	100	102	3,02	0,29	21,94 1
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe)	50	35	1,65	2,10	2,30 2
	Seemne-pähklisegu	15	84	3,62	6,82	3,03 11;6
	Vesi	75	0	0	0	0
	Maitsevesi (punane sõstar)	75	1	0,05	0,07	0,36
	Marja-oregano tee	75	2	0,06	0,01	0,32
	Pria piimatooted (keefir, mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6,56	2,69	42,59 1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01
	Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30
NELJAPÄEV KOKKU :		716	31,91	16,33	111,94	
KOOLILÕUNA	Veisehakkliha-köögivilja pikkpoiss (mahe veisehakkliha, muna, porgand)	50	80	9,22	3,30	3,41 1;3
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe uba, kartul muna)	50	63	2,81	0,83	11,55 1;2;3
	Tomatikaste (mahe purustatud tomatid)	100	33	1,36	0,66	5,86
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32
	Keedetud täistera pasta/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
	Punane kapsas(mahe), salatilehed, paprika(mahe), kaalikas(mahe)	100	26	1,25	0,63	5,86
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21 10;2
	Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48 11
	Vesi	75	0	0	0	0
	Maitsevesi (jõhvikatega)	75	1	0,05	0,07	0,36
	Mahlajook	75	18	0,01	0,01	4,31
	Pria piimatooted (keefir, mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94 1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10
REEDE KOKKU :		727	33,01	21,09	101,94	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		733	31,8	24,31	98,51	

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, 9.märts	Koostisosad
Küpsetatud karrine kanakintsuliha	Broileri kintsuliha
Valge kaste maitserohelisega	Jahu nisu, Toidukoor 20 %, Petersell, Till
Aurutatud brokoli	Brokoli
Keedetud täistera riis/keedetud riis	Riis täistera, Riis sõmer
Keedetud tatar	Tatar
Jääkapsas, mais, rukola, peet	Peet keedetud, Magusad maisiterad, Kapsas jää, Rukola
Kastmevalik salatitele	

Seemnesegu	
Vesi	Vesi
Maitsevesi	
Kibuvitsa tee	Tee kibuvits
Pria piimatooted	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Pirn	Pirn Conferents
Porgand	Porgand
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	Läätsed punased, Toidukoor 20 %, Suvikõrvits/ tsukiini, Porgand, Sibul, Küüslauk

teisipäev, 10.märts	Koostisosad
Peedisupp sealiha ja munaga	Sealiha kuubikud, Äädikas 9%, Kartul, Tomatipasta 28-30%, Peet keedetud, Porgand, Sibul, Muna, Till
Hapukoor, R 20 %	Hapukoor 20%
Riisipuding banaani ja marjadega	Marjasegu(maasikad,punane sõstar), Banaan, Vahukoor 35%, Riis pudru, Piim 2,5%
Seemne-pähklisegu	Maapähkel, Kõrvitsaseemned, Linaseemned, Päevalilleseemned, Seesamiseemned valged
Vesi	Vesi
Maitsevesi	
Metsiku tüümiani tee	Tee metsik tüümian
Pria piimatooted	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Kiivi	Kiivi
Nuikapsas	Nuikapsas
Juurviljapüreesupp	Läätsed punased, Toidukoor 20 %, Kapsas pea, Kartul, Kaalikas, Porgand, Sibul
Rõstitud sepikukuubikud	Kaerasepik

kolmapäev, 11.märts	Koostisosad
Ahjus küpsetatud punase kala filee	Lõhefilee, Sidrun
Koorekaste tilliga	Jahu nisu, Toidukoor 20 %, Till
Rõstitud punane peet ürtidega	Peet keedetud
Keedetud pärl kuskuss	Kuskuss pärl
Keedetud kartulid	Kartul
Hiinakapsas, rohelised oad, porgand, nuikapsas	Kapsas hiina, Nuikapsas, Porgand, Uba roheline
Kastmevalik salatitele	
Kodujuust R4-5%	Kodujuust R4-5%
Seemnesegu	
Vesi	Vesi
Maitsevesi	
Kummeli tee	Kummel
Pria piimatooted	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Õun	Õun
Valge redis	Redis valge
Kikerherne kotlet ehk falafel	Jahu nisu, Porgand, Sibul, Küüslauk, Punane uba, Kikerherned kuivatatud

neljapäev, 12.märts	Koostisosad
Kalkuni-lillkapsasupp	Kalkuniliha kuubik, Rohelised herved , Kartul, Porgand, Lillkapsas, Sibul, Petersell
Leivakreem õuntega	Mahl õuna, Õun, Kodu rukkileib
Täispiim, R 3,8%-4,4%	Täispiim 3,8-4,4%
Seemne-pähklisegu	Maapähkel, Kõrvitsaseemned, Linaseemned,
Vesi	Vesi
Maitsevesi	
Marja-oregano tee	Tee oregano, Marjasegu
Pria piimatooted	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Banaan	Banaan
Kaalikas	Kaalikas
Värskekapsaborš punaste ubadega	Vesi, Kapsas pea, Kartul, Tomatipasta 28-30%, Peet keedetud, Petersell, Porgand, Till, Sibul, Küüslauk, Punane uba, Sidrun
Hapukoor, R 20 %	Hapukoor 20%

reede, 13.märts	Koostisosad
Veisehakkliha-köögivilja pikkpoiss	Veisehakkliha, Sepik, Muna, Porgand, Sibul
Tomatikaste	Purustatud tomatid omas mahlas, Porgand, Sibul, Küüslauk, Sidrun
Ahjukõrvitsakuubikud	Kõrvits
Keedetud täistera pasta/keedetud pasta	Pasta sarvekesed, Täisterapasta
Keedetud rohelised läätsed	Läätsed rohelised
Punane kapsas, salatilehed, paprika, kaalikas	Kapsas punane, Kaalikas, Paprika punane, Kapsas jää, Salat leht, Salat Frillis lahtine, Salat rooma, Rukola , Salat Lambs, Salat Melcum, Spinat , Kapsas varajane, Salat Radisio Rosso, Mangold (Lehtpeet)
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	Vesi
Maitsevesi	
Mahlajook	
Pria piimatooted	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Apelsin	Apelsin
Värske kurk	Kurk
Kohupiima - kartulikotlet	Jahu nisu, Kohupiimapasta 3%, Muna, Kartul, Valge uba