

#VALUE!

Koolilõuna menüü
36. nädal 31.08-04.09.2026

#VALUE!							
Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kana-karrikaste (L)	Kanailiha, mugulsibul, maisitärklis, värske petersell, toidukoor , karripulber (<i>koriander, kurkum, põld-lambalääts, Cayenne'i pipar, apteegitill, võrtskõomen, must pipar</i>), must pipar, söögisool, vesi, toiduõli	120.00	130.00	3.17	8.75	9.52
	Kikerhernekarri (L)	Kikerhersed, mugulsibul, küüslauk, tsillipipar, tomat, jahvatatud paprika, võrtskõõmned, koriandriseemned, must pipar, söögisool, kurkum, kookosjook, vesi, toiduõli	20.00	15.90	1.28	0.76	0.53
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta/pasta (durumnisu jahu, vesi) , vesi, söögisool	60.00	102.94	21.39	0.81	3.41
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	60.00	92.52	16.20	2.85	1.37
	Porgand, aurutatud		50.00	17.24	4.52	0.11	0.32
	Külm jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt , söögisool, suhkur, till	10.00	4.11	0.55	0.05	0.38
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	50.00	20.90	4.80	0.10	0.86
	Hiina kapsas, tomat, redis (mahe)		100.00	16.90	2.30	0.17	0.87
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15.00	91.32	1.92	7.74	4.23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		50.00	28.20	2.44	1.29	1.72
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatamata jogurt , naturaalne marjapüree (<i>maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas</i>), suhkur	50.00	37.37	6.06	0.75	1.60
	Tee, suhkruta	Teepuru, vesi	50.00	0.20	0.00	0.00	0.05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)		50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Nuikapsas		50.00	12.10	2.10	0.10	0.25
	Pirn		50.00	19.99	5.97	0.00	0.15
Kokku:				712.78	98.85	24.45	28.82
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Värskekapsaborš sealihaga	Peet, kartul, porgand, peakapsas, pastinaak, mugulsibul, tomatipasta, puljong liha kontidest, toiduõli,sealiha, loorber, söögisool, must pipar, sidrunimahl, petersell	200.00	140.00	9.20	8.40	5.48
	Värskekapsaborš punaste ubadega	Peet, kartul, porgand, peakapsas, pastinaak, punased oad, mugulsibul, tomatipasta, vesi, toiduõli, loorber, söögisool, must pipar, sidrunimahl, petersell	50.00	25.80	4.24	0.11	1.30
	Hapukoor R 20% (L)		30.00	66.50	1.14	6.44	0.99
	Marja-mannavaht mustsõstra kastmega (G)	Mustikas, nisumanna , suhkur, vesi, vanillisuhkur, söögisool, mustad sõstrad	100.00	79.40	17.70	0.24	0.83
	Maasika-kohupiimakreem (L)	Maitsestatamata kohupiim , maitsestatamata jogurt, vahukoor , suhkur, maasikas	100.00	144.00	12.20	8.34	4.90
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		50.00	28.20	2.44	1.29	1.72
	Mahl (erinevad maitсед)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	50.00	24.26	5.89	0.03	0.18
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatamata jogurt , naturaalne marjapüree (<i>maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas</i>), suhkur	50.00	37.37	6.06	0.75	1.60
	Tee, suhkruta	Teepuru, vesi	50.00	0.20	0.00	0.00	0.05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)		50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Porgand		50.00	16.20	2.80	0.10	0.30
	Õun (mahe)		50.00	24.04	6.74	0.00	0.00
Kokku:				709.07	94.56	26.69	20.93

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Lõhetükid koorekastmes (G, L)	Lõhe , must pipar, söögisool, värske till, toiduõli, nisujahu, piim, toidukoor	120.00	231.00	6.43	15.90	15.60
	Juurviljastrooganov (G, L)	Kaalikas, juurseller , mugulsibul, pastinaak, porgand, nisujahu , tomatipüree, toiduõli, hapukoor , vesi, söögisool	50.00	54.90	3.79	3.76	0.94
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	60.00	94.62	16.13	2.85	1.37
	Kartul, aurutatud (mahe)		60.00	43.50	9.30	0.00	1.14
	Ahjuköögiviljad	Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, mugulsibul, kuivatatud roosmariin, toiduõli	50.00	35.30	5.53	0.73	0.72
	Külm küüslaugu-jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt , sidrunimahl, suhkur, küüslauk, söögisool	10.00	8.33	0.58	0.48	0.41
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber , söögisool, petersell, värske, toiduõli	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Porgandi-melonisalat	Porgand, melon, toiduõli	50.00	24.08	3.84	1.08	0.29
	Kapsas (mahe), peet, roheline hernes	Kapsas (mahe), peet, vesi, söögisool	100.00	53.30	7.55	0.30	3.06
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15.00	91.32	1.92	7.74	4.23
	PRIAPiimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		50.00	28.20	2.44	1.29	1.72
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatamata jogurt , naturaalne marjapüree (<i>maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas</i>), suhkur	25.00	18.69	3.03	0.38	0.80
	Tee, suhkruta	Teepuru, vesi	50.00	0.20	0.00	0.00	0.05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	Rukkileiva, vesi, söögisool	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Valge redis		50.00	9.45	1.45	0.05	0.40
	Pirn		50.00	19.99	5.97	0.00	0.15
Kokku:				868.15	94.20	39.07	34.47
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kodune seljanka (G)	Veiseliha, sealiha, keedusink, hapukurk (söögisool, vesi, till), kartul, porgand, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, söögisool, vesi, värske petersell	200.00	155.00	9.33	8.61	9.31
	Seeneseljanka	Kartul, šampinjonid, mugulsibul, hapukurk, tomatipüree, toiduõli, söögisool, must pipar, vesi	50.00	21.80	3.44	0.52	0.57
	Hapukoor R 20% (L)		30.00	66.50	1.14	6.44	0.99
	Marjasmuuti (L)	Marjad, banaan, keefir	100.00	57.40	6.35	2.10	3.03
	Pannkook moosiga (G, L, M)	Nisujahu, kanamuna , toiduõli, suhkur, söögisool, vanillisuhkur, piim , marjad	100.00	241.00	32.50	9.31	6.13
	PRIAPiimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		50.00	28.20	2.44	1.29	1.72
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatamata jogurt , naturaalne marjapüree (<i>maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas</i>), suhkur	50.00	37.37	6.06	0.75	1.60
	Tee, suhkruta	Teepuru, vesi	50.00	0.20	0.00	0.00	0.05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)		50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Porgand		50.00	16.20	2.80	0.10	0.30
	Õun (mahe)		50.00	24.04	6.74	0.00	0.00
	Kokku:			770.81	96.95	30.12	27.28

