

#VALUE!

Koolilõuna menüü
37. nädal 07.09-11.09.2026

#VALUE!							
Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	Kanaliha, piim, toidukoor, nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	120.00	155.40	7.49	9.13	10.70
	Stoovitud porgandid (G, L)	Porgand, toidukoor, nisujahu, või, sidrunimahl, söögisool, suhkur, vesi	20.00	13.80	1.02	0.93	0.20
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100.00	154.20	27.00	2.50	4.83
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	100.00	134.00	27.20	0.00	4.13
	Brokoli, aurutatud		100.00	39.46	6.10	0.50	4.10
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, toiduõli	10.00	64.38	0.19	7.06	0.03
	Peedi-rohelisesibulasalat (L) (mahe peet)	Peet, rohelinesibul	100.00	59.60	8.28	1.68	1.84
	Hiina kapsas, tomat, mais		100.00	40.20	5.68	0.63	1.70
	Seemneseegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10.00	60.88	1.28	5.16	2.82
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		50.00	28.20	2.44	1.29	1.72
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatata jogurt, naturaalne marjapüree (maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas), 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)		30.00	73.86	15.69	0.60	2.15
	Porgand		50.00	16.20	2.80	0.10	0.30
	Pirn		50.00	19.99	5.97	0.00	0.10
Kokku:				897.73	117.20	30.33	36.27
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Hakkliha-suvikõrvitsapikkpoiss (M, PT)	Segahakkliha (siga/veis), riivsa, kanamuna, mugulsibul, porgand, suvikõrvits, söögisool, must pipar	70.00	103.46	6.64	5.11	7.14
	Tofukaste tomati ja paprikaga (L)	Tofu, porgand, mugulsibul, paprika, tomatipasta, vesi, kohvikoor, toiduõli, söögisool, must pipar, basiilik, vesi, masitärklis, petersell	50.00	30.25	2.55	1.51	1.33
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100.00	128.75	28.63	0.27	2.50
	Kartul, aurutatud		100.00	72.50	15.50	0.00	0.30
	Rooskapsas, röstitud	Rooskapsas, söögisool, toiduõli	100.00	59.00	3.36	1.60	5.40
	Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	Till, roheline sibul, maitsestatata jogurt	50.00	28.40	2.39	1.33	1.70
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	10.00	64.38	0.19	7.06	0.03
	Brokoli ja porgand seesamiseemnetega	Brokoli, porgand, salatikaste (sinep, mesi, toiduõli, õunaäädikas, söögisool, must pipar, suhkur), seesamiseemned	50.00	52.80	2.89	3.43	1.80
	Salatisegu, roheline hernes, hapukurk	Rooma salat, jääsalat, rukola, spinat, roheline hernes, hapukurk (kurk, söögisool, vesi)	100.00	39.90	4.23	0.42	3.04
	Seemneseegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5.00	30.44	0.64	2.58	1.41
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		50.00	28.20	2.44	1.29	1.72
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatata jogurt, naturaalne marjapüree (maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas), suhkur	50.00	37.37	6.06	0.75	1.60
	Tee, suhkruta	Teepuru, vesi	100.00	0.40	0.00	0.00	0.15
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)		30.00	73.86	15.69	0.60	2.15
	Nuikapsas		50.00	12.10	2.10	0.10	0.25
	Õun (mahe)		50.00	24.04	6.74	0.00	0.00
Kokku:				785.84	100.06	26.05	30.51

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Selge kalasupp riisiga	Tilaapia, kartul, porgand, mugulsibul, vesi, riis, toiduõli, söögisool, must pipar, loorber, till	150.00	114.75	9.98	5.07	6.57
	Selge köögiviljasupp riivitud keedumunaga (M)	Kartul, porgand, kaalikas, herved, mugulsibul, kanamuna, vesi, loorber, söögisool, must pipar, toiduõli, till	150.00	109.50	8.31	6.24	3.78
	Kohupiimakreem mustikakisselliga (L, VS)	Maitsestatat kohupiim, vahukoor, maitsestatata jogur, suhkur, vanillisuhkur, mustikas, vesi, kartulitärklis	100.00	115.60	14.44	4.53	4.03
	Kakaojogurt kirssidega (L)		100.00	95.20	15.90	2.21	2.75
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L) (PRIA)		100.00	56.39	4.88	2.57	3.44
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatata jogurt, naturaalne marjapüree (maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas), suhkur	100.00	74.75	12.12	1.50	3.20
	Mahl (erinevad maitseid)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	5.00	2.43	0.59	0.00	0.02
	Tee, suhkruta	Teepuru, vesi	100.00	0.40	0.00	0.00	0.05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)		100.00	246.20	52.30	2.00	7.15
	Valge redis		50.00	9.45	1.45	0.05	0.40
	Pirn		50.00	19.99	5.97	0.00	0,15
Kokku:				844.65	125.93	24.17	31.38
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Raguu köögiviljade ja sealihaga	Sealiha, mugulsibul, vesi, nisujahu, toiduõli, hapukoor, petersell, must pipar, söögisool	120.00	113.00	4.74	7.69	6.05
	Koorene metsaseenekaste (G, L)	Pruun sametpuravik, puravikud, liivatatik, nisujahu, toiduõli, piim , söögisool, must pipar, petersell	20.00	19.52	1.55	1.16	0.71
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või , söögisool	100.00	87.60	13.30	2.57	2.45
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100.00	154.20	27.00	2.50	4.83
	Kapsas, röstitud		100.00	24.18	5.56	0.20	1.10
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepulber, söögisool, petersell, toiduõli	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Hiina kapsa salat spinatiga		100.00	14.20	2.42	0.16	1.34
	Porgand (mahe), mais, kurk		100.00	42.30	6.35	0.57	1.53
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10.00	60.88	1.28	5.16	2.82
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		50.00	28.20	2.44	1.29	1.72
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatata jogurt, naturaalne marjapüree (maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas), 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
	Valge/punane peakapsas		50.00	14.90	2.29	0.08	0.68
	Õun (mahe)		50.00	24.04	6.74	0.00	0,15
Kokku:				775.87	105.98	26.64	28.47

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kanapada kõrvitsa ja roheliste ubadega (L)	Kanaliha, porgand, kaalikas, kõrvits, mugulsibul, paprika, aedoad, toidukoor, maisitärklis, söögisool, värske petersell, toiduõli, vesi	120.00	97.50	4.93	5.65	5.84
	Koorene herne- ja aedviljahautis (L)	Herned, suvikõrvits, porgand, toidukoor, värske petersell, toiduõli, söögisool, vesi	20.00	15.30	1.41	0.60	0.69
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool	100.00	171.57	35.66	1.35	5.68
	Kinoa, keedetud	Kinoa, vesi, söögisool, toiduõli	100.00	114.40	17.00	2.90	3.88
	Kõrvits, röstitud	Kõrvits, küüslauk, tüümian, must pipar, muskaatpähkel, toiduõli, söögisool	100.00	44.00	2.52	3.12	0.78
	Külm jogurti-küüslaugukaste (L)	Maitsestatamata jogurt, sidrunimahl, suhkur, küüslauk	50.00	41.66	2.97	2.40	2.07
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Hiina kapsa salat pirni ja Kreeka pähklitega (P)	Hiina kapsas, pirn, Kreeka pähkel, toiduõli	100.00	89.81	6.24	7.01	1.67
	Peet, porgand (mahe), valge redis		100.00	31.50	5.47	0.13	0.93
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10.00	60.88	1.28	5.16	2.82
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		50.00	28.20	2.44	1.29	1.72
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatamata jogurt, naturaalne marjapüree (maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas), 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)		30.00	73.86	15.69	0.60	2.15
Valge redis		50.00	9.45	1.45	0.05	0.40	
Pirn		50.00	19.99	5.97	0.00	0.00	
Kokku:				838.43	101.77	34.48	29.90
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				828.50	110.19	28.33	31.31
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)					53.20	30.78	15.12
Nõutud vähemik kahe nädala keskmisena				800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid							
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaalt							
Menüü on koostatud lähtudes 10.- 12. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus							
Tähsised menüüs							
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)						
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid						
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga						