

#VALUE!

Koolilõuna menüü
38. nädal 14.09-18.09.2026

#VALUE!							
Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kanakaste sulatatud juustuga (G, L)	Kanaliha, piim, sulatatud juust, nisujahu , söögisool, must pipar, toiduõli, värske petersell	120.00	160.00	8.67	9.79	9.24
	Kikerhernekaste sulatatud juustuga ja basiilikuga (G, L)	Kikerhersed, piim, toidukoor, sulatatud juust, nisujahu , söögisool, must pipar, toiduõli, värske petersell, värske basiilik	20.00	29.20	2.13	1.56	1.28
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	60.00	80.40	16.32	0.00	2.48
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	60.00	94.62	16.13	2.85	1.37
	Lillkapsas, aurutatud	Lillkapsas	50.00	17.20	3.07	0.10	1.03
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber , söögisool, petersell, värske, toiduõli	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Peedi-piprajuuresalat (L)	Keedupeet, piprajuur, õun, hapukoor	50.00	20.90	3.50	0.10	0.86
	Hiina kapsas, roheline hernes, nuikapsas		100.00	41.60	5.17	0.33	2.76
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15.00	91.32	1.92	7.74	4.23
	PIIA 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	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)		50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Porgand		50.00	16.20	2.80	0.10	0.30
	Pirn		50.00	19.99	5.97	0.00	0.15
Kokku:				773.80	97.39	28.75	29.86
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Hartšoo erineva lihaga (G)	Sealiha, kanaliha, veiseliha, riis, mugulsibul, tomatipasta, mugulsibul, küüslauk, loorber, kuivatatud ploom, nisujahu , söögisool, must pipar, toiduõli, vesi, värske petersell	200.00	166.00	21.60	4.56	8.74
	Taimne hartšoo punaste ubadega	Punased oad, riis, mugulsibul, tomatipasta, mugulsibul, küüslauk, loorber, kuivatatud ploom, nisujahu, söögisool, must pipar, toiduõli, vesi, värske petersell	50.00	45.20	5.92	1.60	1.35
	Mustikajogurt (L)	Maitsestatamata jogurt , suhkur, mustikad	100.00	88.50	14.90	1.99	2.48
	Õunakook mandlipuruga (G, L, M, P, VS, PT)	Õun, nisujahu, kaerahelbed, suhkur , küpsetuspulber, kanamuna, hapukoor, mandlid , söögisool	50.00	149.00	20.50	5.31	3.68
	PIIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		50.00	28.20	2.44	1.29	1.72
	Mahl (erinevad maitset)	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
	Valge redis		50.00	9.45	1.45	0.05	0.40
	Õun (mahe)		50.00	24.04	6.74	0.00	0.00
	Kokku:			695.32	111.65	16.57	23.78

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kana-paprikahautis (G, L)	Kanaliha, paprika, mugulsibul, küüslauk, toidukoor , nisujahu , jahvatatud paprika, söögisool, must pipar, jahvatatud tüümian, toiduõli, vesi	100.00	105.00	3.77	6.61	7.04
	Kartuli-šampinjonivorm Vahemere ürtidega	Kartul, mugulsibul, šampinjonid, toiduõli, pune, petersell, tüümian, söögisool, must pipar	20.00	18.28	2.66	0.63	0.41
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta / pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	60.00	90.80	15.80	1.55	2.74
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	60.00	94.62	16.13	2.85	1.37
	Juurseller, röstitud	Juurseller, toiduõli, söögisool	50.00	17.49	4.88	0.06	0.81
	Tomatikaste ürtidega	Tomatipüree, mugulsibul, küüslauk, fariinsuhkur, kuivatatud basiilik, kuivatatud petersell, pune, toiduõli	50.00	46.00	7.90	1.07	0.89
	Külm jogurti-keefirikaste, maitserohelisega (L)	Maitsestatamata jogurt , keefir , sinep , till, petersell, basiilik, roheline sibul	50.00	27.96	2.40	1.30	1.68
	Porgandi-punasesibulasalat hapukoorega (L)	Porgand, punane sibul, õun, hapukoor , toiduõli, õunaäädikas, suhkur, söögisool, muts pipar, petersell	50.00	46.50	3.25	3.23	0.59
	Valge rõigas, mais, kapsas		100.00	44.40	6.40	0.60	1.87
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalillseemned, seesamiseemned	15.00	91.32	1.92	7.74	4.23
	PriiPiimatooted (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)		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:				784.63	104.79	28.40	28.18
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Selge Lõhesupp köögiviljadega	Lõhe , porgand, lillkapsas, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, porrulauk, toiduõli, must pipar, söögisool, vesi, värske till	200.00	147.00	8.83	7.71	9.93
	Pastinaagipüreesupp (L)	Pastinaak, kartul, mugulsibul, toiduõli, vesi, toidukoor , söögisool, petersell	50.00	144.00	3.79	1.61	0.68
	Kohupiima-kamadessert marjadega (G, L, VS)	Maitsestatamata kohupiim , vahukoor , suhkur, kamajahu (nisu , oder , rukkis , hernes)	100.00	152.00	24.16	3.97	5.01
	Apelsinitarretis vahukoorega (L, VS)	Apelsinimahl, õunamahl, suhkur, vesi, želatiin, vahukoor	100.00	55.60	8.26	1.80	1.62
	PriiPiimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		50.00	28.20	2.44	1.29	1.72
	Mahl (erinevad maitset)	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	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)		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:			733.28	92.09	17.87	23.86

