

#VALUE!

KOOLILÕUNA MENÜÜ

42. nädal 12.10-16.10.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Magushapu sealihapada seesamiseemnetega	Sealiha, vesi, porgand, mugulsibul, paprika, tomatipasta, ananassimahl, ananass, sidrunimahl, toiduõli, sojakaste (<i>sojauba, vesi, söögisool, nisujahu</i>), maisitärklis, küüslauk, suhkur, ingverijuur, söögisool, must pipar, seesamiseemned	60.00	71.80	6.67	2.98	4.30
	Edamame oad magushapus kastmes (mahe)	Edamame oad , suhkur, sojakaste (<i>sojauba, vesi, söögisool, nisujahu</i>), maisitärklis, sidrunimahl, tomatipasta, vesi, porgand, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basiilik	60.00	68.65	11.35	1.56	3.16
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta, pasta (<i>durumnisujahu, vesi</i>), söögisool, vesi, 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
	Kõrvits, röstitud	Kõrvits, toiduõli, söögisool	50.00	22.02	1.95	1.56	0.39
	Peedisalat pohladege	Peet, pohl, suhkur	50.00	26.20	4.94	0.12	0.72
	Valge peakapsas, aeduba, kõrvits		100.00	25.70	3.68	0.17	1.27
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15.00	91.32	1.92	7.74	4.23
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber , söögisool, petersell, värske, toiduõli	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	PIIMA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00	28.20	2.44	1.29	1.72
	Joogijogurt , maitsestatud (L)	Maitsestatata 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:				729.66	102.92	24.81	24.79
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kanalihasupp	Kanaliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, valge peakapsas, pastinaak, lillkapsas, brokoli, herved, kaalikas, toiduõli, söögisool, must pipar, till, puljong,	125.00	189.67	3.56	11.79	17.55
	Koorene oasupp spinati ja keedumunaga (L) (mahe)	Kartul, toidukoor, porgand, mugulsibul, porrulauk, till, värske, toiduõli, munguba, kuivatatud, spinat, vesi, kanamuna	125.00	115.56	16.08	4.05	5.25
	Pähkli-kakaoruudud (G, L, M, P)	Nisujahu, kanamuna , toiduõli, piim , suhkur, söögisool, vanillisuhkur, pähklid , kakaopulber	50.00	173.00	19.10	8.68	3.52
	Jogurti-kamadessert marjadega (G, L)	Maitsestatata jogurt, vahukoor , suhkur, kamajahu (<i>nisu, rukis, oder, hernes</i>), vaarikas,maasikas, suhkruta, vesi, suhkur	100.00	132.00	13.00	7.09	3.09
	PIIMA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00	28.20	2.44	1.29	1.72
	Mahl (erinevad maitseid)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	50.00	24.26	5.89	0.03	0.18
	Joogijogurt , maitsestatud (L)	Maitsestatata 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/punane peakapsas		50.00	14.90	2.29	0.08	0.68
	Õun(mahe)		50.00	24.04	6.74	0.00	0.00
Kokku:				862.30	101.31	34.75	37.21

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Segahakklihastr kotlett (G, L, M, PT)	Sea-veise segahakkliha, riivsai , kanamuna , piim , söögisool, must pipar, vesi, mugulsibul	50.00	73.88	5.52	3.65	5.12
	Porgandi-suvikõrvitsa kotlett (G, PT) (mahe)	Porgand, suvikõrvits, pastinaak, mugulsibul, kanamuna , söögisool, must pipar, toiduõli, riivsai , tüümian, kuivatatud, pune, kuivatatud, petersell, kuivatatud, basiilik	80.00	80.26	13.36	2.29	2.97
	Kartulipuder (L)	Kartul, või , piim , söögisool, vesi	60.00	45.92	9.51	0.37	1.42
	Tatar, aurutatud (mahe)	Tatar, söögisool, vesi	60.00	48.36	10.19	0.30	1.79
	Peet, aurutatud	Peet, söögisool	50.00	22.63	5.46	0.05	0.74
	Soe valge kaste (G, L)	Toiduõli, nisujahu , piim , söögisool, toidukoer	50.00	59.13	4.08	3.95	1.87
	Kapsa-maisi-paprikasalat (mahe kapsas)	Peakapsas, mais, paprika, toiduõli, söögisool, suhkur, õunaaädikas	50.00	25.48	4.79	0.70	0.79
	Porgand, roheline hernes, valge redis		100.00	46.00	6.10	0.33	2.66
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15.00	91.32	1.92	7.74	4.23
	Mahla-õlikaste	Õunamahla 100% naturaalne, õunaaädikas, sinepipulber , söögisool, petersell, värske, toiduõli	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (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	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
	Valge redis		50.00	9.45	1.45	0.05	0.40
	Apelsin		50.00	21.35	5.10	0.05	0.55
Kokku:				726.15	99.19	25.66	28.69
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Selge lõhesupp	Lõhe, kartul, porgand, mugulsibul, till, vesi, söögisool, must pipar, loorber, toiduõli	125.00	116.00	5.74	7.33	6.08
	Kikerhernesupp kümne köögiviljaga (mahe)	Kikerhersed, kartul, porgand, valge peakapsas, brokoli, till, vesi, toiduõli, kõrvits pastinaak, lillkapsas, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar	125.00	117.04	12.88	6.99	2.83
	Karamellikissell moosiga (L)	Maitsestatamata jogurt , kakaopulber, suhkur, marjad	100.00	85.63	16.69	1.32	1.65
	Riisipuding (L, VS)	Pudruriis, piim , vesi, suhkur, vanillisuhkur, söögisool	100.00	138.80	28.00	1.88	2.52
	Piimatooted (piim, keefir) (L) (PRIA)		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 (maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas), 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:				688.09	109.59	20.30	19.86

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Värskekapsahautis broilerihakklihaga	Broilerihakkliha, valge peakapsas, porgand, vesi, mugulsibul, toiduõli, till, söögisool, must pipar	150.00	136.25	6.65	8.55	6.50
	Värskekapsahautis roheliste hernestega	Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, rohelisted herned, vesi, till, söögisool, must pipar	150.00	152.85	17.55	5.03	6.93
	Kartul, aurutatud		100.00	72.50	15.50	0.00	1.90
	Ahjuköögiviljad	Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, mugulsibul, rosmariin, toiduõli, söögisool	100.00	70.60	11.10	1.45	1.44
	Juurseller, röstitud		100.00	34.98	9.75	0.13	1.63
	Soe valge kaste (G, L)		50.00	59.13	4.08	3.95	1.87
	Suvikõrvitsa-kurgisalat		100.00	14.30	2.65	0.10	1.05
	Kaalikas, mais, hapukurk		100.00	45.00	6.56	0.60	1.77
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10.00	60.88	1.28	5.16	2.82
	Mahla-õlikaste	Õunamah 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber , söögisool, petersell, värske, toiduõli	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		100.00	56.39	4.88	2.57	3.44
	Joogijogurt , maitsestatud (L)	Maitsestatamata jogurt , naturaalne marjapüree (maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas), suhkur	25.00	18.69	3.03	0.38	0.80
	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	
Õun(mahe)		100.00	48.08	13.48	0.00	0.00	
			Kokku:	885.13	113.74	32.08	32.71
			NÄDALA KESKMINE KOKKU:	778.27	105.35	27.52	28.65
			Põhitoitainetestsaadava energia osakaal koguenergiast (%E)		54.15	31.83	14.73
			Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena	700-800 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt							
Menüü on koostatud lähtudes 4.- 9.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							
Tähtsised menüüs							
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)						
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid						
PT – portsjontooide	VS-vähendatud suhkruga						
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							