

#VALUE!

KOOLILÕUNA MENÜÜ

43. nädal 19.10-23.10.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Sinepine sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, hapukoor , vesi, toiduõli, nisujahu , sinepipulber , petersell, must pipar	60.00	79.10	1.81	5.42	5.85
	Rooskapsas sinepikastmes (G, L) (mahe)	Rooskapsas, või, sinep , must pipar, söögisool, toidukoor	60.00	67.67	4.46	4.64	3.08
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta, pasta (<i>durumnisujahu</i> , vesi), 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
	Miniporgandid, aurutatud	Miniporgand, vesi, söögisool	50.00	16.20	4.25	0.10	0.30
	Hiina kapsa salat rohelistest hernestega	Hiina kapsas, roheline hernes	50.00	25.10	2.83	0.20	1.95
	Porgand, šampinjonid küüslauguga, valge redis	Porgand, šampinjonid küüslauguga (<i>šampinjon, küüslauk, petersell, toiduõli, söögisool, must pipar</i>), valge redis	100.00	31.10	4.67	0.47	1.45
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15.00	91.32	1.92	7.74	4.23
	Külm jogurtikaste maitserohelisega	Maitsestatamata jogurt , roheline sibul, till, värske	50.00	28.37	2.41	1.33	1.70
	Piimatooted (piim, keefir) (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:				753.38	98.46	27.42	29.91
Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Ühepajatoit kanalihaga	Kanaliha, porgand, kaalikas, valge peakapsas, mugulsibul, söögisool, must pipar, petersell, toiduõli, vesi	60.00	46.30	2.84	2.33	2.72
	Ühepajatoit rohelistest hernestega	Rohelised herned, porgand, kaalikas, valge peakapsas, mugulsibul, söögisool, must pipar, petersell, toiduõli, vesi	50.00	39.90	4.29	1.63	1.18
	Kartul, aurutatud (mahe)	Kartul, vesi, söögisool	60.00	44.37	10.10	0.06	1.16
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	50.00	59.13	4.08	3.95	1.87
	Kõrvits, röstitud	Kõrvits, toiduõli, söögisool	50.00	21.70	1.07	1.66	0.32
	Valge redisesalat värske kurgiga	Valge redis, värske kurk	50.00	7.17	1.07	0.03	0.38
	Peet, hernes, kaalikas	Keedetud peet, hernes, kaalikas	100.00	55.10	7.97	0.30	3.03
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15.00	91.32	1.92	7.74	4.23
	Mahla-õlikaste	Õunamahla 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber , söögisool, petersell, värske, toiduõli	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Piimatooted (piim, keefir) (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:				618.13	76.15	24.35	22.26

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Hakklihasupp	Sea-veise segahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, vesi, loorber, petersell, söögisool, must pipar	200.00	159.00	11.50	9.35	6.50
	Tomatine kikerhernesupp	Kikerhersed, kartul, porgand, mugulsibul, tomatipasta, küüslauk, vesi, pune, petersell, söögisool, must pipar	50.00	42.10	4.25	1.84	1.22
	Hapukoor R 20%		30.00	66.50	1.14	6.44	0.99
	Mustsõstramannavaht piimaga (G, L, VS)	Nisumanna, piim, vesi, mustsõstar, suhkur	100.00	121.60	25.80	0.25	1.75
	Vanilje panna cotta mustikakastmega (L, VS)	Maitsestatata jogurt, piim, vesi, vahukoor, mustikad, želatiin, sukur, vanillisuhkur	100.00	109.11	12.89	5.00	3.23
	Priia Piimatooted (piim, keefir) (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)	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 redis		50.00	9.45	1.45	0.05	0.40
	Õun (mahe)		50.00	24.04	6.74	0.00	0.00
Kokku:				744.93	104.31	25.98	21.21
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Ahjukala juustukatttega (G, L, PT)	Valge kala, toiduõli, sidrun, till, juust, hapukoor, porrulauk, söögisool, must pipar	90.00	138.87	0.78	7.28	17.72
	Köögivilja-läätse pikkpoiss (G, L, M)	Suvikõrvits, pastinaak, läätsed, kanamuna, küüslauk, söögisool, riivsa, juust, mugulsibul, toiduõli, must pipar, söögisool, Vahemere ürdisegu (pune, basiilik, tüümian, rosmariin, majaraan)	50.00	65.40	8.34	1.42	4.01
	Kartul, aurutatud (mahe)		60.00	43.50	9.90	0.06	1.14
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	60.00	80.40	16.32	0.00	2.48
	Pastinaak, röstitud	Pastinaak, toiduõli, söögisool	50.00	32.20	7.95	0.30	0.85
	Tartarkaste (L)	Hapukoor, majonees, marineeritud kurk, sidrunimahl, till, petersell, söögisool, must pipar, suhkur	50.00	102.00	2.05	9.94	1.04
	Porgandi-ananassisalad	Porgand, toiduõli, ananass	50.00	22.65	4.32	0.77	0.29
	Nuikapsas, kikerhersed, porrulauk		100.00	62.30	6.83	1.10	3.47
	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
	Priia Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00	28.20	2.44	1.29	1.72
PRIA	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
	Pirn		50.00	19.99	5.97	0.00	0.15
Kokku:				894.58	101.41	35.25	43.02

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Pilaff kanalihaga	Riis, vesi, söögisool, kanaliha, porgand, mugulsibul, toiduõli, vesi, küüslauk, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, petersell	100.00	125.00	17.80	3.51	5.04
	Pilaff porgandi ja punaste ubadega (mahe)	Riis, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, porgand, vesi, punased oad, must pipar, jahvatatud paprika, söögisool	100.00	136.81	24.85	3.36	3.73
	Brokoli, aurutatud		50.00	19.73	3.05	0.25	2.05
	Soe tomatikaste	Tomat, mugulsibul, porgand, küüslauk, toiduõli, söögisool, basiilik, värsked	50.00	17.60	3.28	0.54	0.39
	Peedi-hapukurgisalat		50.00	29.19	5.17	0.84	0.77
PRIA	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, mais	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul (<i>punane sibul, õunaäädikas, sidrunimahla, must pipar, söögisool, vesi, suhkur</i>)	100.00	49.50	7.43	0.67	2.01
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliljeseemned, seesamiseemned	15.00	91.32	1.92	7.74	4.23
	Külm küüslaugu-jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt , söögisool, suhkur, küüslauk	10.00	12.79	1.40	0.69	0.26
	Piimatooted (piim, keefir) (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, maitsestatatud (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:				728.56	113.64	20.70	26.01
NÄDALA KESKINE KOKKU:				747.92	98.79	26.74	28.48
Põhitoidainetestsaadava energia osakaal koguenergiast (%E)					52.84	32.18	15.23
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 piimatooteid							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfo toidukogupersonalilt							
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 piimatooteid (sh laktoosi)						
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid						
PT – portsjontooded	VS-vähendatud suhkruga						
PRIA toetusprogramm							
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							