#3HA^!

KOOLILÕUNA MENÜÜ
37. nädal 08.09.-12.09.2025

#3HA^!

Esmaspäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Böfstrooganov (G, L) (mahe)	#3HA^!	Veiseliha, hapukoor R 20%, mugulsibul, tomatipüree, nisujahu, vesi, toiduõli, sinepipulber, petersell, söögisool, must pipar	50,00	72,65	3,23	5,18	3,42
Taimetoit	Seenestrooganov (G, L)	#3HA^!	Tomatipüree, vesi, hapukoor R 10%, nisujahu, mugulsibul, toiduõli, šampinjonid	50,00	29,96	2,49	2,06	0,73
	Tatar, aurutatud (mahe)		Tatar, vesi, söögisool	50,00	40,30	8,49	0,25	1,49
	Riis, aurutatud		Riis, vesi, söögisool	50,00	78,85	13,44	2,37	1,14
	Peet, röstitud		Peet, toiduõli, tüümian, värske	80,00	48,67	10,01	0,90	1,35
	Mahla-õlikaste		Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Porgandi-apelsinisalat		Porgand, apelsin, toiduõli	100,00	53,87	9,01	2,16	0,79
	Kapsas, paprika, porrulauk (mahe kapsas)			90,00	24,68	5,69	0,15	1,23
	Seemnesegu (mahe)		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
PRIA	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)			25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitsed)		Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)		Maitsestamata jogurt R 2,5-3%, naturaalne marjapüree	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)			30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Õun (mahe)			50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:				**585,06**	**83,34**	**23,38**	**16,92**
Teisipäev	**Lõunasöök**	**Valguallikas/ põhikomponent**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Hakkliha-riisipall (segahakkliha, siga-veis) (G, M, PT)	#3HA^!	Segahakkliha, riis, mugulsibul, kanamuna, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, petersell, kuivatatud pune, kuivatatud majoraan	50,00	81,17	2,39	5,34	6,16
Taimetoit	Juurviljakotlet (G, PT) (mahe)	#3HA^!	Pastinaak, porgand, kartul, kanamuna, täistera speltanisujahu, söögisool, must pipar, purustatud või jahvatatud	50,00	70,14	14,00	0,95	2,69
	Kartul, aurutatud (mahe)			50,00	36,25	8,25	0,05	0,95
	Bulgur, keedetud (G)		Bulgur, vesi, söögisool	50,00	58,40	12,45	0,38	1,94
	Aedoad, aurutatu			50,00	16,63	3,70	0,15	1,00
	Soe valge kaste (G, L)		Toiduõli, nisujahu, piim R 2,5%, söögisool, toidukoor R 15%	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Mahla-õlikaste		Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Kapsa-selleri-õunasalat (mahe kapsas)		Peakapsas, juurseller, õun, sidrunimahl, toiduõli	100,00	44,24	9,44	1,06	0,75
	Salatisegu, roheline hernes, hapukurk		Rooma salat, jääsalat, rukola, spinat, roheline hernes, hapukurk (kurk, söögisool, vesi)	90,00	36,90	7,24	0,35	2,73
	Seemnesegu (mahe)		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
PRIA	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)			25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitsed)		Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)		Maitsestamata jogurt R 2,5-3%, naturaalne marjapüree	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)			30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Pirn			50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:				**634,88**	**91,77**	**22,54**	**25,03**
Kolmapäev	**Lõunasöök**	**Valguallikas/ põhikomponent**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Rassolnik kanalihaga (G)	#3HA^!	Kanaliha, vesi, odrakruup, porgand, kartul, mugulsibul, soolakurk, söögisool, toiduõli, petersell, värske	100,00	44,78	7,25	0,34	3,55
Taimetoit	Rassolnik põldubadega (G) (mahe)	#3HA^!	Põldoad, vesi, odrakruup, porgand, kartul, kooreta, mugulsibul, soolakurk, söögisool, toiduõli, petersell, värske	100,00	42,32	9,30	0,21	1,56
	Hapukoor R 20%			30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Jõhvika-odravaht piimaga (G, L)		Suhkur, vesi, mahlajook keskmiselt, odrajahu, piim R 2,5%, jõhvikas	100,00	95,70	19,10	1,03	1,91
	Jogurti-kamadessert marjadega (G, L)		Maitsestamata jogurt R 2,5%-3%, vahukoor R 35%, suhkur, kamajahu (nisu, rukis, oder, hernes), vaarikas, maasikas, suhkruta, vesi, suhkur	100,00	132,00	13,00	7,09	3,09
PRIA	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)			25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitsed)		Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)		Maitsestamata jogurt R 2,5-3%, naturaalne marjapüree	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)			40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Arbuus			50,00	16,74	3,67	0,15	0,25
	Kokku:			50,00	**541,63**	**81,58**	**17,09**	**16,01**
Neljapäev	**Lõunasöök**	**Valguallikas/ põhikomponent**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Kalapada värviliste köögiviljadega	#3HA^!	Valge kala, mugulsibul, küüslauk, porgand, paprika, purustatud tomat, toiduõli, sidrunimahl, kuivatatud pune, kuivatatud tüümian, pastinaak, mais, loorber, söögisool, must pipar, petersell	50,00	64,45	1,69	2,42	9,25
Taimetoit	Läätsepada värviliste köögiviljadega (mahe)	#3HA^!	Mugulsibul, porgand, küüslauk, tomatipasta, tüümian, kuivatatud, söögisool, must pipar, vesi, maisitärklis, toiduõli, baklažaan, tomat, kaalikas, läätsed, suvikõrvits	50,00	39,81	5,86	1,62	1,12
	Kartuli-porgandipüree (L)		Kartul, porgand, Piim, R 2,5%, või R 82%, vesi, söögisool	50,00	37,83	7,99	0,33	1,13
	Kuskuss, aurutatud (G)		Kuskuss, vesi, söögisöögisool	50,00	64,08	13,58	0,34	1,97
	Brokoli, aurutatud			80,00	31,57	4,88	0,40	3,28
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)		Hapukoor R 10%, sidrunimahl, suhkur, murulauk	50,00	56,62	2,49	4,56	1,44
	Mahla-õlikaste		Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Porgandi-mangosalat (mahe porgand)		Porgand, mango, toiduõli	100,00	46,49	9,54	1,25	0,59
	Hiina kapsas, tomat, mais			90,00	36,17	7,46	0,57	1,53
	Seemnesegu (mahe)		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
PRIA	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)			25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitsed)		Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)		Maitsestamata jogurt R 2,5-3%, naturaalne marjapüree	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)			30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Õun (mahe)			50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:				**613,09**	**84,48**	**21,81**	**27,10**
Reede	**Lõunasöök**	**Valguallikas/ põhikomponent**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Tomatine kalkuni-pastavorm ürtidega (G, L)	#3HA^!	Kalkuniliha, makaronid täisteranisujahust, porgand, pastinaak, mugulsibul, must pipar, toiduõli, vesi, söögisöögisool, tomatipüree, juust, R 15%, petersell	100,00	121,00	10,70	4,66	7,88
Taimetoit	Tomatine baklažaani-pastavorm (mahe) (G, L)	#3HA^!	Makaronid täisteranisujahust, porgand, pastinaak, mugulsibul, must pipar, purustatud või jahvatatud, toiduõli, vesi, söögisöögisool, tomatipüree, juust, R 15%, petersell, baklažaan	100,00	104,00	11,30	4,26	3,47
	Hapukapsas, hautatud			80,00	77,34	5,49	6,16	0,72
	Külm jogurti-küüslauqukaste (L)		Maitsestamata jogurt R 5%, 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		Hiina kapsas, pirn, Kreeka pähkel, toiduõli	100,00	89,81	6,24	7,01	1,67
	Peet, porgand (mahe), valge redis			90,00	27,63	6,72	0,15	0,90
	Seemnesegu (mahe)		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
PRIA	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)			25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitsed)		Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)		Maitsestamata jogurt R 2,5-3%, naturaalne marjapüree	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)			30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Ploom			50,00	22,84	5,88	0,15	0,25
	Kokku:				**696,33**	**73,56**	**35,10**	**23,75**
				NÄDALA KESKMINE KOKKU:	**614,20**	**82,95**	**23,98**	**21,76**
				Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)		**54,02**	**35,14**	**14,17**
				Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena	**550-650 kcal**	**45-60%E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonallit

Menüü on koostatud lähtudes 1.- 3. 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

Tähised menüüs

G – sisaldab L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)

M – sisaldab P – sisaldab pähkleid

PT – portsio VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid

Piima pakume igapäevaselt vastavalt PRIA koolipiima programmile. Puuvilju/marju ja köögivilju pakume PRIA koolipuuvilja- ja köögiviljaprogrammi alusel, arvestades hooajalisust ja kättesaadavust kuni 300 km raadiuses kooli asukohast