#3HA¹!

KOOLILÕUNA MENÜÜ
38. näd 15.09.-19.09.2025

#3HA¹!

Esmaspäev	Lõunasöök	Valguallikas/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
	Sinepine sealihakaste (G, L)	#3HA¹!	Sealiha, mugulsibul, hapukoor R 10%, vesi, toiduõli, nisujahu, sinepipulber, petersell, must pipar	75,00	98,88	2,26	6,78
Taimetoit	Rooskapsas sinepikastmes (G, L) (mahe)	#3HA¹!	Rooskapsas, või R 82%, sinepipulber, must pipar, söögisool, toidukoor R 15%	75,00	84,58	5,57	5,80
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)		Täisterapasta / pasta, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,33	26,33	2,58
	Riis, aurutatud (mahe)		Riis, vesi, söögisool	100,00	157,70	26,88	4,74
	Kõrvits, röstitud		Kõrvits, toiduõli, söögisool	100,00	44,03	3,90	3,12
	Mahla-õlikaste		Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	50,00	321,89	0,97	35,31
	Peedi-hapukurgisalat		Peet, keedetud, soolakurk, till	100,00	35,61	8,16	0,20
	Hiina kapsas, roheline hernes, punane redis (mahe)			100,00	38,47	7,77	0,30
	Seemnesegu (mahe)		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)			25,00	14,10	1,22	0,64
	Mahl (erinevad maitsed)		Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	25,00	12,13	2,95	0,01
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)		Maitsestamata jogurt R 2,5-3%, naturaalne marjapüree	25,00	18,69	3,03	0,38
	Tee, suhkruta		Teepuru, vesi	50,00	0,20	0,00	0,00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)			50,00	123,10	26,15	1,00
	Pirn			50,00	19,99	5,97	0,00
	Kokku:				**1181,58**	**122,43**	**66,01**
Teisipäev	**Lõunasöök**	**Valguallikas/põhikomponent**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**
	Kanalihasupp kümne köögiviljadega	#3HA¹!	Puljong kana kontidest, kanaliha, kartul, porgand, valge peakapsas, kõrvits, brokoli, pastinaak, hernes, lillkapsas, toiduõli, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar, till	175,00	188,39	17,12	12,42
Taimetoit	Kikerhernesupp kümne köögiviljaga (mahe)	#3HA¹!	Kikerherned, kartul, porgand, valge peakapsas, brokoli, till, vesi, toiduõli, kõrvits pastinaak, lillkapsas, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar	175,00	163,85	18,03	9,78
	Puuviljatarretis vanillikastmega (L)		Ploom, kirss, virsik, õun, vesi, suhkur, želatiin, vaniljekaste (maitsestamata jogurt R 2.5%-3%, vaniljesuhkur, suhkur)	100,00	76,10	11,40	1,99
	Mustsõstra-rukkivaht (G)		Vesi, mustsõstramahl 100%, suhkur, söögisool, täistera rukkijahu, vanillisuhkur, piim R 2,5%	100,00	85,10	18,20	0,28
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	25,00	14,10	1,22	0,64
	Mahl (erinevad maitsed)			25,00	12,13	2,95	0,01
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)		Maitsestamata jogurt R 2,5-3%, naturaalne marjapüree	25,00	18,69	3,03	0,38
	Tee, suhkruta		Teepuru, vesi	50,00	0,20	0,00	0,00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)			50,00	123,10	26,15	1,00
	Õun (mahe)			50,00	24,04	6,74	0,00
	Kokku:				**705,69**	**104,84**	**26,50**
Kolmapäev	**Lõunasöök**	**Valguallikas/põhikomponent**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**
	Hakkliha-suvikõrvitsapikkpoiss, seahakkliha (G, PT)	#3HA¹!	Seahakkliha, suvikõrvits, riivsai, kanamuna, söögisool, must pipar, vesi, mugulsibul	70,00	103,43	7,73	5,11
Taimetoit	Porgandi-suvikõrvitsa pikkpoiss (G, PT) (mahe)	#3HA¹!	Porgand, suvikõrvits, pastinaak, mugulsibul, kanamuna, söögisool, must pipar, toiduõli, riivsai, tüümian, kuivatatud, pune, kuivatatud, petersell, kuivatatud, basiilik	100,00	100,33	16,70	2,87
	Kartulipuder (L)		Kartul, või R 80 %, piim R 2,5%, söögisool, vesi	100,00	76,53	15,85	0,61
	Tatar, aurutatud (mahe)		Tatar, söögisool, vesi	100,00	80,60	16,98	0,50
	Peet, aurutatud		Peet, söögisool	100,00	45,26	10,92	0,11
	Soe valge kaste (G, L)		Toiduõli, nisujahu, piim R 2,5%, söögisool, toidukoor R 15%	50,00	59,13	4,08	3,95
	Mahla-õlikaste		Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53
	Kapsa-maisi-paprikasalat (mahe kapsas)		Peakapsas, mais, paprika, toiduõli, söögisool, suhkur, õunaäädikas	100,00	50,97	9,59	1,40
	Porgand, tomat, porrulauk			100,00	26,11	6,17	0,23
	Seemnesegu (mahe)		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)			25,00	14,10	1,22	0,64
	Mahl (erinevad maitsed)		Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	25,00	12,13	2,95	0,01
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)		Maitsestamata jogurt R 2,5-3%, naturaalne marjapüree	25,00	18,69	3,03	0,38
	Tee, suhkruta		Teepuru, vesi	50,00	0,20	0,00	0,00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)			50,00	123,10	26,15	1,00
	Apelsin			50,00	21,35	5,10	0,05
	Kokku:				**855,42**	**128,46**	**28,11**
Neljapäev	**Lõunasöök**	**Valguallikas/põhikomponent**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**
	Koorene lõhesupp spinatiga (L)	#3HA¹!	Lõhe, kartul, mugulsibul, porgand, vesi, kohvikoor, R 10%, söögisool, till, loorber, vürtspipar, spinat, must terapipar	175,00	265,54	4,99	16,51
Taimetoit	Koorene oasupp spinati ja keedumunaga (L) (mahe)	#3HA¹!	Kartul, toidukoor, R 15%, porgand, mugulsibul, porrulauk, till, värske, toiduõli, munguba, kuivatatud, spinat, vesi, kanamuna	175,00	161,79	22,51	5,68
	Õuna-rukkileivakreem (G)		Rukkileib, vesi, õunamahl, suhkur, nisumanna, piim, R 2,5%	100,00	137,00	28,20	1,10
	Mustikajogurt (L)		Maitsestamata jogurt R 2,5%-3%, suhkur, mustikad	100,00	88,50	14,90	1,99
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)			25,00	14,10	1,22	0,64
	Mahl (erinevad maitsed)		Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	25,00	12,13	2,95	0,01
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)		Maitsestamata jogurt R 2,5-3%, naturaalne marjapüree	25,00	18,69	3,03	0,38
	Tee, suhkruta		Teepuru, vesi	50,00	0,20	0,00	0,00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)			50,00	123,10	26,15	1,00
	Pirn			50,00	19,99	5,97	0,00
	Kokku:				**841,03**	**109,91**	**27,31**
Reede	**Lõunasöök**	**Valguallikas/põhikomponent**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**
	Värskekapsahautis kanahakklihaga	#3HA¹!	Valge peakapsas, kanahakkliha, porgand, vesi, mugulsibul, toiduõli, söögisool, must pipar, till	75,00	68,13	3,33	4,28
Taimetoit	Värskekapsa-läätsehautis (mahe)	#3HA¹!	Valge peakapsas, petersell, küüslauk, läätsed, pastinaak, porgand, vesi, mugulsibul, toiduõli, till	75,00	99,30	15,40	2,62
	Kartul, aurutatud (mahe)		Kartul, vesi, söögisool	100,00	73,95	16,83	0,10
	Kuskuss, aurutatud (G)		kuskuss, vesi, söögisool	100,00	128,15	27,16	0,69
	Juurseller, röstitud			100,00	34,98	9,75	0,13
	Soe valge kaste (G, L)		Toiduõli, nisujahu, piim R 2,5%, söögisool, toidukoor R 15%	50,00	59,13	4,08	3,95
	Külm jogurti-keefirikaste, maitserohelisega (L)		Maitsestamata jogurt R 2,5%-3%, keefir R 2,5%, sinepipulber, till, petersell, basiilik, roheline sibul	10,00	5,59	0,48	0,26
	Suvikõrvitsa-kurgisalat		Kurk, suvikõrvits	100,00	14,30	2,65	0,10
	Hiina kapsas, porgand (mahe), mais			100,00	43,69	9,48	0,60
	Seemnesegu (mahe)		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)			50,00	28,20	2,44	1,29
	Mahl (erinevad maitsed)		Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	25,00	12,13	2,95	0,01
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)		Maitsestamata jogurt R 2,5-3%, naturaalne marjapüree	25,00	18,69	3,03	0,38
	Tee, suhkruta		Teepuru, vesi	50,00	0,20	0,00	0,00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)			50,00	123,10	26,15	1,00
	Ploom			50,00	22,84	5,88	0,15
	Kokku:				**823,69**	**131,52**	**23,28**
			NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**881,48**	**119,43**	**34,24**
			Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**54,20**	**34,96**
			Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		**800-900 kcal**	**45-60%E**	**25-40%E**

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

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 toitevääртuslikkus ja mitmekesisus

Tähised menüüs

G – sisaldab ala L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)

M – sisaldab ma P – sisaldab pähkleid

PT – portsjonto VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid

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

Valgud, g
7,31
3,85
4,57
2,28
0,78
0,14
1,47
2,86
2,82
0,86
0,09
0,80
0,05
3,58
0,15
31,58
Valgud, g
5,18
3,97
3,00
1,60
0,86
0,09
0,80
0,05
3,58
0,00
19,13
Valgud, g
7,17
3,71
2,36
2,98
1,47
1,87
0,01
1,57
1,00
4,23
0,86
0,09
0,80
0,05
3,58
0,55
32,31
Valgud, g
24,57
7,34
2,89
2,48
0,86
0,09
0,80
0,05
3,58
0,15
42,81
Valgud, g
3,25
5,09
1,94
3,94
1,63
1,87
0,34
1,05
1,70
4,23
1,72
0,09
0,80
0,05
3,58
0,25
31,52
31,47
14,28
10-20%E