#3HA^!

KOOLILÕUNA MENÜÜ

39. nädal 22.09.-26.09.2025

#3HA^!

Esmaspäev	Lõunasöök	Valguallikas/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanalihatükid magushapus kastmes	#3HA^!	Kanaliha, vesi, porgand, mugulsibul, paprika, tomatipasta, ananassimahl, ananass, sidrunimahl, toiduõli, sojakaste, maisitärklis, küüslauk, suhkur, ingverijuur, söögisool, must pipar	50,00	36,86	2,76	1,94	2,29
Taimetoit	Edamame oad magushapus kastmes (mahe)	#3HA^!	Edamame oad, suhkur, sojakaste, maisitärklis, sidrunimahl, tomatipasta, vesi, porgand, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basiilik	50,00	57,21	9,46	1,30	2,63
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)		Täisterapasta / pasta, vesi, söögisool, toiduõli	50,00	75,67	13,17	1,29	2,28
	Riis, aurutatud (mahe)		Riis, vesi, söögisool	50,00	78,85	13,44	2,37	1,14
	Miniporgandid, aurutatud		Miniporgand, vesi, söögisool	80,00	25,92	6,80	0,16	0,48
	Külm jogurtikaste maitserohelisega		Maitsestamata jogurt R 2,5%-3%, roheline sibul, till, värske	5,00	2,84	0,24	0,13	0,17
	Kapsa-mangosalat		Valge peakapsas, mango	100,00	39,00	9,44	0,21	1,02
	Peet, kaalikas, mais			90,00	49,05	11,06	0,51	1,74
	Seemnesegu (mahe)		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
PRIA	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)			50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	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			50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:				**583,39**	**98,49**	**15,34**	**19,38**

Teisipäev	Lõunasöök	Valguallikas/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ühepajatoit sealihaga	#3HA^!	Sealiha, porgand, kartul, mugulsibul, söögisool, till	100,00	108,00	8,10	5,46	5,75
Taimetoit	Ühepajatoit roheliste hernestega (mahe)	#3HA^!	Valge peakapsas, kartul, porgand, must pipar, mugulsibul, rohelised herned, toiduõli, vesi, küüslauk, loorber, till petersell, söögisool	100,00	77,20	8,14	3,25	2,32
	Aedoad küüslauguga, ahjus küpsetatud		Aedoad, küüslauk, toiduõli, söögisool	80,00	36,97	5,36	1,68	1,38
	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
	Kõrvitsa-pastinaagi-virsikusalat		Pastinaak, kõrvits, virsik	100,00	36,75	8,92	0,30	1,10
	Hiina kapsas, tomat, roheline sibul (mahe)			90,00	22,69	4,26	0,32	1,38
	Seemnesegu (mahe)		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
PRIA	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)			50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	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	25,00	0,10	0,00	0,00	0,03
	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:				**586,77**	**70,30**	**25,91**	**21,57**

Kolmapäev	Lõunasöök	Valguallikas/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-nuudlisupp (G)	#3HA^!	Kanaliha, kartul, nuudlid, mugulsibul, porgand, toiduõli, till, puljong kanapuljong, petersell, söögisool, must pipar	100,00	118,60	15,21	3,71	6,66
Taimetoit	Nuudlisupp brokoliga (G) (mahe)	#3HA^!	Brokoli, kartul, hernes, nuudlid, porgand, varsseller, küüslauk, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, till, petersell	100,00	68,51	12,63	1,30	2,20
	Kõrvitsa-maisimannavaht õunakisselliga		Kõrvits, maisimanna, vesi, suhkur, õunakissell (õunamahl 100% naturaalne, suhkur, vesi, maisitärklis)	100,00	69,50	15,90	0,23	0,59
	Maasika panna cotta (L)		Maasikas, želatiin, vesi, piim R 4,2%, maitsestamata jogurt R 2,5%-3%, vanillisuhkur, vahukoor R 35%, suhkur	100,00	109,11	12,89	5,00	3,23
PRIA	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)			50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	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:				**521,65**	**86,61**	**12,65**	**17,73**

Neljapäev	Lõunasöök	Valguallikas/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukala juustukattega (G, L, PT)	#3HA^!	Valge kala, toiduõli, sidrun, till, juust R 25%-26%, hapukoor, R 20%, porrulauk, söögisool, must pipar	50,00	77,15	0,43	4,05	9,85
Taimetoit	Köögivilja-läätse pikkpoiss (G, L, M)	#3HA^!	Suvikõrvits, pastinaak, läätsed, kanamuna, küüslauk, söögisool, riivsai, juust, R 15%, mugulsibul, toiduõli, must pipar, söögisool, Vahemere ürdisegu (pune, basiilik, tüümian, rosmariin, majoraan)	50,00	65,40	8,34	1,42	4,01
	Kartuli-lillkapsapuder (L)		Kartul, lillkapsas, piim R 4,2%, vesi, või R 80%, söögisool	100,00	67,19	12,33	1,82	2,17
	Kuskuss, aurutatud		Kuskuss, vesi, söögisool	50,00	64,08	13,58	0,34	1,97
	Pastinaak, röstitud		Pastinaak, toiduõli, söögisool	80,00	51,52	12,72	0,48	1,36
	Soe karrikaste (G, L)		Nisujahu, toiduõli, piim, R 2, 5%, vesi, kohvikoor, R 10%, maitseainesegu, karripulber	50,00	45,94	3,01	3,20	1,34
	Mahla-õlikaste		Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Porgandi-ananassisalat		Porgand, toiduõli, ananass	100,00	45,31	8,64	1,54	0,57
	Nuikapsas, kikerherned, punane redis			90,00	53,34	10,71	0,96	2,82
	Seemnesegu (mahe)		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
PRIA	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)			50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	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	25,00	0,10	0,00	0,00	0,03
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)			30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Õun			50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:				**752,20**	**102,07**	**28,31**	**31,72**

Reede	Lõunasöök	Valguallikas/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pilaff porgandi ja veisehakklihaga	#3HA^!	Riis, vesi, söögisool, veiseliha, porgand, mugulsibul, toiduõli, vesi, küüslauk, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, petersell	100,00	171,00	21,73	6,74	7,19
Taimetoit	Pilaff porgandi ja punaste ubadega (mahe)	#3HA^!	Riis, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, porgand, vesi, punased oad, must pipar, jahvatatud paprika, söögisool	100,00	136,81	24,85	3,36	3,73
	Ahjuköögiviljad		Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, rosmariin, toiduõli, söögisool	80,00	70,92	11,94	2,76	1,15
	Soe tomatikaste		Tomat, mugulsibul, porgand, küüslauk, toiduõli, söögisool, basiilik, värske	50,00	17,60	3,28	0,54	0,39
	Külm küüslaugu-jogurtikaste (L)		Maitsestamata jogurt R 2,5-3%, söögisool, suhkur, küüslauk	5,00	6,40	0,70	0,34	0,13
	Peedi-piprajuuresalat		Õun, peet, mädarõigas, hapukoor R 10%, suhkur, õunaäädikas	100,00	58,39	10,35	1,67	1,54
	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, brokoli		Hiina kapsas, marineeritud punane sibul (punane sibul, õunaäädikas, sidrunimahl, must pipar, söögisool, vesi, suhkur.) brokoli	90,00	27,08	4,89	0,33	2,10
	Seemnesegu (mahe)		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
PRIA	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)			50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	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	25,00	0,10	0,00	0,00	0,03
	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:				**702,02**	**109,09**	**23,18**	**23,99**
			NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**629,21**	**93,31**	**21,08**	**22,88**
			Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**59,32**	**30,15**	**14,54**
			Nõutud vähemik 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 olutt L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab mur P – sisaldab pähkleid
PT – portsiontood 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