

#3HA4I

Koolilõuna menüü
40. nädal 29.09-03.10.2025

#3HA4I							
Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalkuni-karrikaste (L)	Kalkuniliha, mugulsibul, maisitärklis, värske petersell, toidukoor R 15%, karripulber (koriander, kurkum, põld-lambalääts, Cayenne'i pipar, apteeqitill, vürtsköömned, must pipar), must pipar, söögisool, vesi, toiduõli	100,00	119,17	3,04	9,17	6,01
Taimetoit	Kikerhernekarri (L)	Kikerhersed, mugulsibul, küüslauk, tšillipipar, tomat, jahvatatud paprika, vürtsköömned, koriandriseemned, must pipar, söögisool, kurkum, kookosjook R 18%, vesi, toiduõli	20,00	15,90	1,28	0,76	0,53
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta/pasta (durumnisu jahu, vesi), vesi, söögisool	50,00	85,78	17,83	0,67	2,84
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	50,00	78,85	13,44	2,37	1,14
	Porgand, aurutatud		80,00	27,58	7,24	0,17	0,51
	Külm jogurtikaste (L)	Maitsestatud jogurt R 2,5-3%, söögisool, suhkur, till	5,00	2,06	0,27	0,02	0,19
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
	Hiina kapsas, tomat, redis (mahe)		90,00	15,21	3,30	0,15	0,78
	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
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatud jogurt R 2,5-3%, naturaalne marjapüree maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	Teepuru, vesi	50,00	0,20	0,00	0,00	0,00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	13,21
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
Kokku:				574,05	83,18	20,29	31,55
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värsekapsasupp sealihaga	Sealiha, kartul, valge peakapsas, porgand, mugulsibul, loorber, värske petersell, must pipar, söögisool, toiduõli, vesi	150,00	125,25	5,82	7,88	6,97
Taimetoit	Värsekapsasupp roheliste hernestega	Hersed, kartul, valge peakapsas, porgand, juurseller, mugulsibul, must pipar, söögisool, toiduõli, vesi	50,00	35,50	3,55	1,61	1,06
	Muffin vanillikastmega (G, M, L, VS)	Nisujahu, või R 82%, suhkur, kaneel, mustikad, toiduõli, kanamuna, küpsetuspulber, piim R 2,5%, maitsestatud jogurt R 0,5%, vesi, vanillisuhkur	100,00	181,00	21,90	8,68	3,09
	Maasika-kohupiimakreem (L)	Maitsestatud kohupiim R 5%, maitsestatud jogurt R 2,5-3%, vahukoor, R 35%, suhkur, maasikas	100,00	144,00	12,20	8,34	4,90
PRIA	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitset)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatud jogurt R 2,5-3%, naturaalne marjapüree maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas)	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:				627,57	72,24	28,29	20,21

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanahakklihavorm (suflee stiilis) (G, L, M, PT)	Broilerihakkliha, nisumanna, riivsaia, sibulaürdisegu (mugulsibul, värskepetersell, värske till), kanamuna, piim R 2,5%, söögisool, must pipar,	150,00	243,30	17,76	4,50	32,10
Taimetoit	Porgandi-kõrvitsapikipoiss (G, M, PT)	Porgand, kõrvits, pastinaak, mugulsibul, kanamuna, söögisool, must pipar, riivsaia, kuivatatud tüümian, kuivatatud pune, kuivatatud petersell, kuivatatud basiilik, toiduõli	50,00	33,20	4,39	1,07	0,96
	Kartulipuder (L)	Kartul, või R 80%, piim, R 2, 5%, söögisool, vesi	50,00	38,27	7,92	0,31	1,18
	Kinoa, keedetud (mahe)	Kinoa, vesi, söögisool	50,00	52,72	9,71	0,95	1,94
	Kapsas, röstitud	Kapsas, toiduõli, söögisool	50,00	12,09	2,78	0,10	0,55
	Soe tomatikaste	Tomat, mugulsibul, porgand, küüslauk, toiduõli, söögisool, basiilik	50,00	17,60	3,28	0,54	0,39
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsa salat spinatiga	Hiina kapsas, spinat	100,00	14,20	2,42	0,16	1,34
	Porgand (mahe), mais, kurk		90,00	38,09	8,39	0,51	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)		25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatamata jogurt R 2,5-3%, naturaalne marjapüree maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas)	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)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
Kokku:				692,11	69,98	14,32	15,24
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kodune seljanka (G)	Veiseliha, sealiha, keedusink, hapukurk (söögisool, vesi, till), kartul, porgand, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, söögisool, vesi, värske petersell	150,00	116,25	7,00	6,46	6,98
Taimetoit	Läätse seljanka	Läätsed, kartul, mugulsibul, hapukurk, tomatipüree, toiduõli, söögisool, must pipar, vesi	50,00	44,90	5,92	1,20	2,17
	Hapukoor R 20% (L)		100,00	221,67	3,80	21,47	3,30
	Maisimannakreem mustsõstrakisselliga (L, VS)	Maisimanna, piim R 2,5%, vahukoor R 35%, suhkur, vesi, kartulitärklis, mustad sõstrad	100,00	169,00	35,50	1,91	1,67
	Mustika panna cotta (L, VS)	Maitsestatamata jogurt R 2,5%-3%, piim R 4,2%, vahukoor R 35%, želatiin, vesi, vanillisuhkur, suhkur, mustikad	25,00	33,50	4,05	1,45	1,03
PRIA	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatamata jogurt R 2,5-3%, naturaalne marjapüree maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	Teepuru, vesi	30,00	0,12	0,00	0,00	0,03
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
Kokku:				741,32	86,67	34,50	20,41

[illegible]