

Koolilõuna menüü
40. nr 29.09-03.10.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kalkuni-karrikaste (L)	Kalkuniliha, mugulsibul, maisitärklis, värske petersell, toidukoor R 15% , karripulber (koriander, kurkum, põld-lambalaäts, Cayenne'i pipar, apteegitill, võrtskõõmned, must pipar), must pipar, söögisool, vesi, toiduõli	120,00	143,00	3,65	11,00	7,21
	Kikerhernekarri (L)	Kikerhersed, mugulsibul, küüslauk, tšillipipar, tomat, jahvatatud paprika, võrtskõõmned, 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	60,00	102,94	21,39	0,81	3,41
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	Porgand, aurutatud		50,00	17,24	4,52	0,11	0,32
	Külm jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt R 2,5-3% , söögisool, suhkur, till	10,00	4,11	0,55	0,05	0,38
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	50,00	20,90	4,80	0,10	0,86
	Hiina kapsas, tomat, redis (mahe)		30,00	5,07	1,10	0,05	0,26
	Seemneseugu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
Taimetoit	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)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:			703,95	95,95	26,49	25,66
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Värskekapsasupp sealihaga	Sealiha, kartul, valge peakapsas, porgand, mugulsibul, loorber, värske petersell, must pipar, söögisool, toiduõli, vesi	200,00	167,00	7,76	10,50	9,29
	Värskekapsasupp roneiste	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% , maitsestatamata jogurt R 0,5% , vesi, vanillisuhkur	100,00	181,00	21,90	8,68	3,09
	Maasika-kohupiimakreem (L)	Maitsestatamata kohupiim R 5% , maitsestatamata 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)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitsestatud)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	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)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Ploom		50,00	22,84	5,88	0,15	0,25
	Kokku:			763,47	91,83	32,34	25,72

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanahakklihavorm (suflee stiilis) (G, L, M, PT)	Broilerihakkliha, nisumanna, riivsa i, sibulaürdisegu (mugulsibul, värskepetersell, värske till), kanamuna, piim R 2,5% , söögisool, must pipar,	50,00	81,10	5,92	1,50	10,70
Taimetoit	Porgandi-kõrvitsapikkpoiss (G, M, PT)	Porgand, kõrvits, pastinaak, mugulsibul, kanamuna , söögisool, must pipar, riivsa i, 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	60,00	45,92	9,51	0,37	1,42
	Kinoa, keedetud (mahe)	Kinoa, vesi, söögisool	60,00	63,27	11,65	1,14	2,33
	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	50,00	7,10	1,21	0,08	0,67
	Porgand (mahe), mais, kurk		30,00	12,70	2,80	0,17	0,46
	Seemneseugu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
PRIA	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	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	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepiatoodete valik (G)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
Kokku:				590,70	81,91	18,89	27,87
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	200,00	155,00	9,33	8,61	9,31
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)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Maisimannaakreem	Maisimanna, piim R 2,5%, vahukoor R 35% , suhkur, vesi, kartulitärklis, mustad sõstrad	100,00	169,00	35,50	1,91	1,67
	Mustikapanacotta (L, VS)	Maitsestatamata jogurt R 2,5%-3%, piim R 4,2%, vahukoor R 35% , želatiin, vesi, vanillisuhkur, suhkur, mustikad	100,00	134,00	16,20	5,78	4,10
PRIA	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	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 sepiatoodete valik (G)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
Kokku:				778,26	108,71	26,98	25,34

[illegible]