

Koolilõuna menüü

40. nä 29.09-03.10.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalkuni-karrikaste (L)	Kalkuniliha, mugulsibul, maisitärklis, värsked petersell, toidukoor R 15%, karripulber (koriander, kurkum, põld-lambalääts, Cayenne'i pipar, apteegitill, vürtsköömned, must pipar), must pipar, söögisool, vesi, toiduõli	120,00	143,00	3,65	11,00	7,21
Taimetoit	Kikerhernekarri (L)	Kikerhernes, mugulsibul, küüslauk, tšillipipar, tomat, jahvatatud paprika, vürtsköömned, koriandriseemned, must pipar, söögisool, kurkum, kookosjook R 18%, vesi, toiduõli	30,00	23,85	1,92	1,14	0,80
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta/pasta (durumnisu jahu, vesi), vesi, söögisool	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Porgand, aurutatud		100,00	34,47	9,04	0,21	0,64
	Külm jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt R 2,5-3%, söögisool, suhkur, till	50,00	20,56	2,73	0,25	1,90
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	150,00	62,70	14,39	0,30	2,57
	Hiina kapsas, tomat, redis (mahe)		100,00	16,90	3,67	0,17	0,87
	Seemneseugu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	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	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:				867,70	135,58	26,32	30,19
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värsekapsasupp sealihaga	Sealiha, kartul, valge peakapsas, porgand, mugulsibul, loorber, värsked petersell, must pipar, söögisool, toiduõli, vesi	250,00	208,75	9,70	13,13	11,61
Taimetoit	Värsekapsasupp roheliste hernestega	Sealiha, kartul, valge peakapsas, porgand, mugulsibul, loorber, värsked petersell, 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)	Nisujahu, või R 82%, suhkur, kaneel, mustikad, toiduõli, kanamuna, küpsetuspulber, piim R 2,5%, maitsestatamata jogurt R 0,5%, vesi, vanillisuhkur	100,00	144,00	12,20	8,34	4,90
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	Maitsestatamata kohupiim R 5%, maitsestatamata jogurt R 2,5-3%, vahukoor, R 35%, suhkur, maasikas	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitsestatud)		25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	Maitsestatamata jogurt R 2,5-3%, naturaalne marjapüree maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas)	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	Teepuru, vesi	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Ploom		50,00	22,84	5,88	0,15	0,25
Kokku:				760,31	86,58	33,94	26,29

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, värsketetersell, värsketill), kanamuna, piim R 2,5%, söögisool, must pipar	100,00	162,20	11,84	3,00	21,40
Taimetoit	Porgandi-kõrvitsapikkpoiss (G, M, PT)	Porgand, kõrvits, pastinaak, mugulsibul, kanamuna, söögisool, must pipar, riivsaia, kuivatatud tüümian, kuivatatud pune, kuivatatud tetersell, 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	100,00	76,53	15,85	0,61	2,36
	Kinoa, keedetud (mahe)	Kinoa, vesi, söögisool	100,00	105,44	19,42	1,90	3,88
	Kapsas, röstitud	Kapsas, toiduõli, söögisool	100,00	24,18	5,56	0,20	1,10
	Soe tomatikaste	Tomat, mugulsibul, porgand, küüslauk, toiduõli, söögisool, basiilik	100,00	35,20	6,57	1,09	0,78
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, tetersell, värsketill, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsa salat spinatiga	Hiina kapsas, spinat	150,00	21,30	3,63	0,24	2,01
	Porgand (mahe), mais, kurk		100,00	42,33	9,32	0,57	1,53
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	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	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
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
Kokku:				804,01	115,72	21,96	43,57
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kodune seljanka (G)	Veiseliha, sealih, keedusink, hapukurk (söögisool, vesi, till), kartul, porgand, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, söögisool, vesi, värsketetersell	250,00	193,75	11,66	10,76	11,64
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
	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	100,00	134,00	16,20	5,78	4,10
	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	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:				784,22	106,79	28,11	26,00

[illegible]