

#3H4Ч!

Koolilõuna menüü
41. n 06.10-10.10.2025

			#3H4Ч!				
Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Bolognese kaste	Veisehakkliha, mugulsibul, küüslauk, porgand, tomat, tomatipasta, kuivatatud pune, kuivataud basiilik, söögisool, must pipar, vesi	100,00	67,08	4,11	3,83	3,36
	Bolognese kaste sojaubadega	Edamame oad, porgand, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud pune, tomat, tomatipasta, kuivatatud basiilik, söögisool, must pipar, toiduõli, vesi	20,00	13,50	1,01	0,78	0,59
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool	50,00	85,78	17,83	0,67	2,84
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	50,00	78,85	13,44	2,37	1,14
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümian, värske	80,00	48,67	10,01	0,90	1,35
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Porgandi-apelsinisalad	Porgand, apelsin, toiduõli	100,00	53,87	9,01	2,16	0,79
	Kapsas, paprika, porrulauk (mahe kapsas)		90,00	24,68	5,69	0,15	1,23
	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)	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 (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
Kokku:				596,39	89,14	21,16	17,98
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Ahjukala koorekastmes paprika ja porrulauguga (G, L, PT)	Valge kala, toiduõli, nisujahu, piim R 2,5%, toidukoor 15%, paprika, porrulauk, must pipar, söögisool	50,00	68,00	1,55	3,32	7,90
	Tofukaste tomati ja paprikaga (L)		50,00	30,25	2,55	1,51	1,33
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisöögisool	50,00	46,42	6,55	1,39	1,54
	Tatar, aurutatud (mahe)	Tatar, vesi, söögisool	50,00	40,30	8,49	0,25	1,49
	Rooskapsas, röstitud	Rooskapsas, söögisool, toiduõli	50,00	29,50	1,68	0,80	2,70
	Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	Till, roheline sibul, maitsestatamata jogurt R 2,5%-3%	50,00	28,40	2,39	1,33	1,70
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Kapsa-selleri-õunasalat (mahe kapsas)	Peakapsas, juurseller, õun, sidrunimahl, toiduõli	100,00	44,24	9,44	1,06	0,75
	Salatisegu, roheline hernes, hapukurk	Rooma salat, jääsalat, rukola, spinat, roheline hernes, hapukurk (kurk, söögisool, vesi)	90,00	36,90	7,24	0,35	2,73
	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)	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
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,00
Kokku:				543,90	67,17	20,32	26,83

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Aasiapärane kanasupp riisinuudlitega	Kanaliha, porgand, šampinjonid, porrulauk, küüslauk, värske ingverijuur, riisinuudlid, taipärane karripasta (sibul, harilik sidrunhein, söögisool, petersell, karripulber (koriander, kurkum, põld-lambalääts, Cayenne'i pipar, apteegitill, vürtsköömned, must pipar), küüslauk, kalganijuur, ingver, vürtsid (koriandri seemned, karri, apteegitill), punane chili), sojakaste, kookosjook R 21,3%, sidrun, värske petersell, söögisool, toiduõli, vesi	150,00	141,75	8,25	7,88	8,85
Taimetoit	Aasiapärane supp riisinuudlitega	Porgand, šampinjonid, porrulauk, küüslauk, värske ingverijuur, riisinuudlid, taipärane karripasta (sibul, harilik sidrunhein, söögisool, petersell, karripulber (koriander, kurkum, põld-lambalääts, Cayenne'i pipar, apteegitill, vürtsköömned, must pipar), küüslauk, kalganijuur, ingver, vürtsid (koriandri seemned, karri, apteegitill), punane chili), sojakaste, kookosjook R 21,3%, sidrun, värske petersell, söögisool, toiduõli, vesi	50,00	39,30	3,19	2,44	0,85
	Jõhvika-odravaht piimaga (G, L)	Suhkur, vesi, mahlajook keskmiselt, odrajahu, piim R 2,5%, jõhvikas	30,00	28,71	5,73	0,31	0,57
	Jogurti-kookospuding apelsini-mangokastmega (L, VS)	Maitsestatata jogurt R 2,5%-3%, piim R 4,2%, vahukoor R 35%, kookoshelbed, mango, maisitärklis, želatiin, vanillisuhkur, suhkur, vesi	100,00	133,00	13,20	7,16	3,55
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		100,00	56,39	4,88	2,57	3,44
PRIA	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatata jogurt R 2,5-3%, naturaalne marjapüree maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Mahl (erinevad maitset)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Tee, suhkruta	Teepuru, vesi	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)		40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Apelsin		50,00	21,50	4,21	0,07	0,57
Kokku:			50,00	550,15	66,35	21,61	21,63
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, vesi, nisujahu, toiduõli, hapukoor R 10%, petersell, must pipar, söögisool	100,00	94,17	3,95	6,41	5,04
Taimetoit	Stoovitud porgandid (G, L)	Porgand, toidukoor R 15%, nisujahu, või R 80%, sidrunimahl, söögisool, suhkur, vesi	20,00	13,80	1,02	0,93	0,20
	Kartul, aurutatud (mahe)	Kartul, vesi, söögisool	50,00	36,98	8,42	0,05	0,97
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	50,00	78,85	13,44	2,37	1,14
	Brokoli, aurutatud		80,00	31,57	4,88	0,40	3,28
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)	Hapukoor R 10%, sidrunimahl, suhkur, murulauk	50,00	56,62	2,49	4,56	1,44
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepulber, söögisool, petersell, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Peedi-piprajuuresalat (L) (mahe peet)	Peet, mädarõigas, hapukoor R 10%, õun, suhkur,	100,00	100,00	13,89	2,82	3,09
	Hiina kapsas, tomat, mais		90,00	36,17	7,46	0,57	1,53
	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)	Maitsestatata 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
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
Kokku:				672,11	83,59	28,41	23,37

[illegible]