

Koolilõuna menüü

41. nä 06.10-10.10.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Bolognese kaste	Veisehakkliha, mugulsibul, küüslauk, porgand, tomat, tomatipasta, kuivatatud pune, kuivataud basiilik, söögisool, must pipar, vesi	120,00	80,50	4,93	4,59	4,03
Taimetoit	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	60,00	102,94	21,39	0,81	3,41
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümian, värske	50,00	30,42	6,25	0,56	0,84
	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	50,00	26,94	4,51	1,08	0,39
	Kapsas, paprika, porrulauk (mahe kapsas)		30,00	8,23	1,90	0,05	0,41
	Seemnesegu (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)	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
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
Kokku:				693,55	99,52	25,01	22,23
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Arjukaia koorekastmes paprika ja porrulaaduga (G) (L) (R)	Valge kala, toiduõli, nisujahu, piim R 2,5%, toidukoor 15%, paprika, porrulauk, must pipar, söögisool	100,00	136,00	3,10	6,64	15,80
Taimetoit	Tofukaste tomati ja paprikaga (L)	Tofu, porgand, mugulsibul, paprika, tomatipasta, vesi, kohvikoor R 10%, toiduõli, söögisool, must pipar, basiilik, köögiviljapuljong, masitärklis, petersell	20,00	12,10	1,02	0,61	0,53
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisöögisool	60,00	55,70	7,86	1,67	1,85
	Tatar, aurutatud (mahe)	Tatar, vesi, söögisool	60,00	48,36	10,19	0,30	1,79
	Rooskapsas, röstitud	Rooskapsas, söögisool, toiduõli	100,00	59,00	3,36	1,60	5,40
	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	50,00	22,12	4,72	0,53	0,38
	Salatisegu, roheline hernes, hapukurk	Rooma salat, jääsalat, rukola, spinat, roheline hernes, hapukurk (kurk, söögisool, vesi)	30,00	12,30	2,41	0,12	0,91
	Seemnesegu (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 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:				687,65	74,65	26,72	38,90

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 chilli), sojakaste , kookosjook R 21,3%, sidrun, värske petersell, söögisool, toiduõli, vesi	200,00	189,00	11,00	10,50	11,80
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 chilli), 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	100,00	95,70	19,10	1,03	1,91
	Jogurti-kookospuding apelsini-mangokastmega (L)	Maitsestatamata 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
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
	Mahl (erinevad maitсед)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	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
	Apelsin		50,00	21,50	4,21	0,07	0,57
Kokku:				691,63	91,24	24,26	25,81
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	120,00	113,00	4,74	7,69	6,05
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	60,00	44,37	10,10	0,06	1,16
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	Brokoli, aurutatud		50,00	19,73	3,05	0,25	2,05
	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, sinepipulber , 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,	50,00	29,80	4,14	0,84	0,92
	Hiina kapsas, tomat, mais		30,00	12,06	2,49	0,19	0,51
	Seemnesegu (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 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:				701,73	84,52	31,29	24,09

[illegible]