

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          | 140,00   | 93,92         | 5,75           | 5,36      | 4,70      |
| 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                                                                                 | 100,00   | 171,57        | 35,66          | 1,35      | 5,68      |
|           | Riis, aurutatud                                          | Riis, vesi, söögisool                                                                                                                       | 100,00   | 157,70        | 26,88          | 4,74      | 2,28      |
|           | Peet, röstitud                                           | Peet, toiduõli, tüümian, värске                                                                                                             | 100,00   | 60,84         | 12,51          | 1,12      | 1,68      |
|           | Mahla-õlikaste                                           | Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepulber, söögisool, petersell, värске, toiduõli                                                   | 10,00    | 64,38         | 0,19           | 7,06      | 0,03      |
|           | Porgandi-apelsinisalad                                   | Porgand, apelsin, toiduõli                                                                                                                  | 100,00   | 53,87         | 9,01           | 2,16      | 0,79      |
|           | Kapsas, paprika, porrulauk (mahe kapsas)                 |                                                                                                                                             | 100,00   | 27,42         | 6,32           | 0,17      | 1,37      |
|           | Seemnesegu (mahe)                                        | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned                                                                                          | 10,00    | 60,88         | 1,28           | 5,16      | 2,82      |
|           | 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 sepiikutoodete vaarik (L)      |                                                                                                                                             | 50,00    | 123,10        | 26,15          | 1,00      | 3,58      |
|           | Õun (mahe)                                               |                                                                                                                                             | 50,00    | 24,04         | 6,74           | 0,00      | 0,00      |
| Kokku:    |                                                          |                                                                                                                                             |          | 898,29        | 136,96         | 30,55     | 26,08     |
| Teisipäev | Lõunasöök                                                | Koostisosad                                                                                                                                 | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|           | Ahjukala koorekastmes paprika ja porrulauguga (G, L, PT) | Valge kala, toiduõli, nisujahu, piim R 2,5%, toidukoor 15%, paprika, porrulauk, must pipar, söögisool                                       | 70,00    | 95,20         | 2,17           | 4,65      | 11,06     |
| Taimetoit | Tofukaste tomati ja paprikaga (L)                        |                                                                                                                                             | 100,00   | 60,50         | 5,10           | 3,03      | 2,66      |
|           | Kuskuss, aurutatud (G)                                   | Kuskuss, vesi, söögisöögisool                                                                                                               | 100,00   | 92,83         | 13,10          | 2,78      | 3,08      |
|           | Tatar, aurutatud (mahe)                                  | Tatar, vesi, söögisool                                                                                                                      | 100,00   | 80,60         | 16,98          | 0,50      | 2,98      |
|           | 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%                                                                                      | 100,00   | 56,80         | 4,78           | 2,66      | 3,40      |
|           | Mahla-õlikaste                                           | Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepulber, söögisool, petersell, värске, toiduõli                                                   | 5,00     | 32,19         | 0,10           | 3,53      | 0,01      |
|           | Kapsa-selleri-õunasalat (mahe kapsas)                    | Peakapsas, juurseller, õun, sidrunimahl, toiduõli                                                                                           | 150,00   | 66,36         | 14,16          | 1,59      | 1,13      |
|           | Salatisegu, roheline hernes, hapukurk                    | Rooma salat, jäasalat, rukola, spinat, roheline hernes, hapukurk (kurk, söögisool, vesi)                                                    | 100,00   | 41,00         | 8,04           | 0,39      | 3,04      |
|           | Seemnesegu (mahe)                                        | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned                                                                                          | 15,00    | 91,32         | 1,92           | 7,74      | 4,23      |
|           | 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 sepiikutoodete vaarik (L)      |                                                                                                                                             | 50,00    | 123,10        | 26,15          | 1,00      | 3,58      |
|           | Pirn                                                     |                                                                                                                                             | 50,00    | 19,99         | 5,97           | 0,00      | 0,15      |
| Kokku:    |                                                          |                                                                                                                                             |          | 865,96        | 107,29         | 31,12     | 43,28     |

| 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 | 300,00   | 283,50        | 16,50          | 15,75     | 17,70     |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 30,00    | 28,71         | 5,73           | 0,31      | 0,57      |
|           | Jogurti-kookospuding apelsini-mangokastmega (L, VS) | 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      |
|           | Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 100,00   | 56,39         | 4,88           | 2,57      | 3,44      |
|           | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 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 sepiikutoodete vaiek (6)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 50,00    | 123,10        | 26,15          | 1,00      | 3,58      |
|           | Apelsin                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 50,00    | 21,50         | 4,21           | 0,07      | 0,57      |
| Kokku:    |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          | 735,21        | 82,86          | 30,06     | 32,00     |
| Neljapäev | Lõunasöök                                           | Koostisosad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|           | Sealihakaste (G, L)                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 140,00   | 131,83        | 5,53           | 8,97      | 7,06      |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 100,00   | 73,95         | 16,83          | 0,10      | 1,94      |
|           | Riis, aurutatud                                     | Riis, vesi, söögisool                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 100,00   | 157,70        | 26,88          | 4,74      | 2,28      |
|           | Brokoli, aurutatud                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 100,00   | 39,46         | 6,10           | 0,50      | 4,10      |
|           | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10,00    | 64,38         | 0,19           | 7,06      | 0,03      |
|           | Peedi-piprajuuresalat (L) (mahe peet)               | Peet, mädarõigas, hapukoor R 10%, õun, suhkur,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 100,00   | 59,60         | 8,28           | 1,68      | 1,84      |
|           | Hiina kapsas, tomat, mais                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 100,00   | 40,19         | 8,28           | 0,63      | 1,70      |
|           | Seemneseugu (mahe)                                  | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 15,00    | 91,32         | 1,92           | 7,74      | 4,23      |
|           | 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 sepiikutoodete vaiek (6)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 50,00    | 123,10        | 26,15          | 1,00      | 3,58      |
|           | Õun (mahe)                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 50,00    | 24,04         | 6,74           | 0,00      | 0,00      |
| Kokku:    |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          | 923,08        | 115,88         | 39,58     | 30,95     |

[illegible]