

Koolilõuna menüü
42. nä 13.10-17.10.2025

#3HA4!							
Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanakaste sulatatud juustuga (G, L)	Kanaliha, piim R 2,5%, sulatatud juust R 9%, nisujahu, söögisool, must pipar, toiduõli, värsked petersell	50,00	66,67	3,61	4,08	3,85
Taimetoit	Kikerhernekaste sulatatud juustuga ja basiilikuga (G, L)	Kikerhernes, piim R 2,5%, toidukoor R 27%, sulatatud juust R 9%, nisujahu, söögisool, must pipar, toiduõli, värsked petersell, värsked basilik	50,00	73,00	5,33	3,90	3,20
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta / pasta, (durumnisujahu, vesi) vesi, söögisool, toiduõli	50,00	75,67	13,17	1,29	2,28
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	50,00	78,85	13,44	2,37	1,14
	Lillkapsas, aurutatud	Lillkapsas	80,00	27,52	4,91	0,16	1,65
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värsked, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Peedi-hapukurgisalat	Peet, keedetud, hapukurk, till	100,00	35,61	8,16	0,20	1,47
	Munakapsas, rünnelise marmelad, punane reus (mahe)		90,00	34,63	6,99	0,27	2,57
	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	25,00	0,10	0,00	0,00	0,03
	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	0,15
Kokku:				611,74	82,89	22,58	22,98
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hartšoo erineva lihaga (G)	Sealiha, kanaliha, veiseliha, riis, mugulsibul, tomatipasta, mugulsibul, küüslauk, loorber, kuivatatud ploom, nisujahu, söögisool, must pipar, toiduõli, vesi, värsked petersell	100,00	83,00	10,80	2,28	4,37
Taimetoit	Porgandi-kartuli püreesupp (L)	Porgand, kartul, mugulsibul, toidukoor R 15%, või R 82%, jahvatatud muskaatpähkel, söögisool, vesi, värsked petersell	100,00	59,60	6,40	2,98	1,08
	Marjatarretis vahukoorega (L, VS)	Marjad, mahl, suhkur, vanillisuhkur, vahukoor R 35%, želatiin, vesi	100,00	133,00	24,20	3,05	2,18
	Õunakook mandlipuruga (G, L, M, P, VS, PT)	Õun, nisujahu, kaerahelbed, suhkur, küpsetuspulber, kanamuna, hapukoor R 20%, mandlid, söögisool	100,00	298,00	41,00	10,62	7,36
PRIA	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitse)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	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:				716,61	112,03	20,56	18,94

Kolmapäev	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjus küpsetatud sealih (PT)	Sealiha, mugulsibul, küüslauk, tüümian, õunamahl, söögisool, must pipar, toiduõli, vesi	50,00	118,00	0,71	10,20	#ССЫЛКА!
Taimetoit	Tomatine läätsepada baklažaani ja paprikaga	Baklažaan, paprika, suvikõrvits, läätsed, mugulsibul, küüslauk, tomat, tomatipasta, kuivatatud basiilik, suhkur, must pipar, söögisool,	50,00	40,69	7,06	0,19	1,88
	Kartulipuder (L)	Kartul, või R 80 %, piim R 2,5%, söögisool, vesi	50,00	38,27	7,92	0,31	1,18
	Tatar, aurutatud (mahe)	Tatar, söögisool, vesi	50,00	40,30	8,49	0,25	1,49
	Peet, aurutatud	Peet, söögisool	80,00	36,20	8,74	0,08	1,18
	Soe valge kaste (G, L)	Toiduõli, nisujahu, piim R 2,5%, söögisool, toidukoor R 15%	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Kapsa-maisi-paprikasalat (mahe kapsas)	Peakapsas, mais, paprika, toiduõli, söögisool, suhkur, õunaäädikas	100,00	50,97	9,59	1,40	1,57
	Porgand, tomat, porrulauk		90,00	23,50	5,55	0,21	0,90
	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)	Maitsestatud 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
	Melon		50,00	13,60	2,74	0,08	0,23
Kokku:				620,56	76,19	26,97	#ССЫЛКА!
Neljapäev	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Selge kalasupp kõõgiviljadega	Lõhe, porgand, lillkapsas, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, porrulauk, toiduõli, must pipar, söögisool, vesi, värske till	100,00	73,50	4,42	3,86	4,97
Taimetoit	Koorene seenesupp kõõgiviljadega (L)	Kartul, porgand, šampinjoniid, varsseller, toidukoor R 15%, piim R 2,5%, mugulsibul, küüslauk, paprika, toiduõli, söögisool, must pipar, vesi, värske petersell, kuivatatud tüümian	100,00	39,60	5,86	1,12	1,08
	Õuna-rukkileivakreem (G)	Rukkileib, vesi, õunamahl, suhkur, nisumanna, piim, R 2,5%	100,00	137,00	28,20	1,10	2,89
	Mustikajogurt (L)	Maitsestatud jogurt R 2,5%-3%, suhkur, mustikad	100,00	88,50	14,90	1,99	2,48
PRIA	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitseid)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatud 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	0,15
Kokku:				477,56	82,23	9,70	15,51

[illegible]