

Koolilõuna menüü
42. nä 13.10-17.10.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kanakaste sulatatud juustuga (G, L)	Kanaliha, piim R 2,5%, sulatatud juust R 9%, nisujahu , söögisool, must pipar, toiduõli, värske petersell	120,00	160,00	8,67	9,79	9,24
	Kikerhernekaste sulatatud juustuga ja basiilikuga (G, L)	Kikerherned, piim R 2,5%, toidukoor R 27%, sulatatud juust R 9%, nisujahu , söögisool, must pipar, toiduõli, värske petersell, värske basiilik	20,00	29,20	2,13	1,56	1,28
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta / pasta, (durumnisujahu , vesi) vesi, söögisool, toiduõli	60,00	90,80	15,80	1,55	2,74
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	Lillkapsas, aurutatud	Lillkapsas	50,00	17,20	3,07	0,10	1,03
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber , söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Peedi-hapukurgisalat	Peet, keedetud, hapukurk, till	50,00	17,80	4,08	0,10	0,73
	Hiina kapsas, roheline hernes, punane redis (mahe)		30,00	11,54	2,33	0,09	0,86
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilesemned, 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:				734,84	91,81	29,96	27,79
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Hartšoo erineva lihaga (G)	Sealiha, kanaliha, veiseliha, riis, mugulsibul, tomatipasta, mugulsibul, küüslauk, loorber, kuivatatud ploom, nisujahu , söögisool, must pipar, toiduõli, vesi, värske petersell	200,00	166,00	21,60	4,56	8,74
	Porgandi-kartuli püreesupp (L)	Porgand, kartul, mugulsibul, toidukoor R 15%, või R 82% , jahvatatud muskaatpähkel, söögisool, vesi, värske petersell	50,00	29,80	3,20	1,49	0,54
	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	50,00	149,00	20,50	5,31	3,68
PRIA	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitset)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	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:				714,97	116,78	17,47	22,27

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjus küpsetatud sealiha (PT)	Sealiha, mugulsibul, küüslauk, tüümian, õunamahl, söögisool, must pipar, toiduõli, vesi	50,00	118,00	0,71	8,21	10,20
Taimetoit	Tomatine läätsepada baklažaani ja paprikaga	Baklažaan, paprika, suvikõrvits, läätsed, mugulsibul, küüslauk, tomat, tomatipasta, kuivatatud basiilik, suhkur, must pipar, söögisool,	80,00	65,10	11,30	0,30	3,00
	Kartulipuder (L)	Kartul, või R 80 %, piim R 2,5%, söögisool, vesi	60,00	45,92	9,51	0,37	1,42
	Tatar, aurutatud (mahe)	Tatar, söögisool, vesi	60,00	48,36	10,19	0,30	1,79
	Peet, aurutatud	Peet, söögisool	50,00	22,63	5,46	0,05	0,74
	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, sinepipulber, 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	50,00	25,48	4,79	0,70	0,79
	Porgand, tomat, porrulauk		30,00	7,83	1,85	0,07	0,30
	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
	Melon		50,00	13,60	2,74	0,08	0,23
Kokku:				699,74	84,26	27,95	30,72
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Selge kalasupp köögiviljadega	Lõhe, porgand, lillkapsas, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, porrulauk, toiduõli, must pipar, söögisool, vesi, värske till	200,00	147,00	8,83	7,71	9,93
Taimetoit	Koorene seenesupp köögiviljadega (L)	Kartul, porgand, šampinjonid, varsseller, toidukoor R 15%, piim R 2,5%, mugulsibul, küüslauk, paprika, toiduõli, söögisool, must pipar, vesi, värske petersell, kuivatatud tüümian	50,00	19,80	2,93	0,56	0,54
	Õuna-rukkileivakreem (G)	Rukkileib, vesi, õunamahl, suhkur, nisumanna, piim, R 2,5%	100,00	137,00	28,20	1,10	2,89
	Mustikajogurt (L)	Maitsestatamata 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)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitset)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	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:				606,73	98,34	14,05	22,32

[illegible]