

Koolilõuna menüü
42. nä 13.10-17.10.2025

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, värske petersell	140,00	186,67	10,12	11,42	10,78
Taimetoit	Kikerhernekaste sulatatud juustuga ja basiilikuga (G, L)	Kikerhersed, 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	100,00	151,33	26,33	2,58	4,57
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Lillkapsas, aurutatud	Lillkapsas	100,00	34,40	6,14	0,21	2,06
	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	100,00	35,61	8,16	0,20	1,47
	Minna kapsas, rünneme hernes, punane redis (mahe)		100,00	38,47	7,77	0,30	2,86
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	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)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
Kokku:				902,52	125,27	31,72	33,56
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, värske petersell	300,00	249,00	32,40	6,84	13,11
Taimetoit	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	100,00	298,00	41,00	10,62	7,36
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitset)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	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)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
Kokku:				902,05	140,89	24,03	28,57

Kolmapäev	Lõunasöök	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	70,00	165,20	0,99	11,49	14,28
Taimetoit	Tomatine läätsepada baklažaani ja paprikaga	Baklažaan, paprika, suvikõrvits, läätsed, mugulsibul, küüslauk, tomat, tomatipasta, kuivatatud basiilik, suhkur, must pipar, söögisool,	100,00	81,38	14,13	0,38	3,75
	Kartulipuder (L)	Kartul, või R 80 %, piim R 2,5%, söögisool, vesi	100,00	76,53	15,85	0,61	2,36
	Tatar, aurutatud (mahe)	Tatar, söögisool, vesi	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Peet, aurutatud	Peet, söögisool	100,00	45,26	10,92	0,11	1,47
	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		100,00	26,11	6,17	0,23	1,00
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	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)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Melon		50,00	13,60	2,74	0,08	0,23
Kokku:				878,35	113,85	32,02	39,04
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	300,00	220,50	13,25	11,57	14,90
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
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitset)	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)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
Kokku:				654,00	98,59	17,25	26,33

[illegible]