

Koolilõuna menüü

44. nädal 27.10-31.10.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalakaste tilliga (G, L)	Valge kala, mustpipar, söögisool, värske till, toiduõli, nisujahu, piim R 2,5%, toidukoor R 15%	100,00	146,67	7,78	10,00	6,23
Taimetoit	Koorene seenekaste (G, L)	Šampinjon, piim R 2,5%, toidukoor R 15%, nisujahu, söögisool, must pipar, värske petersell	20,00	19,50	1,55	1,16	0,71
	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
	Miniporgandid, aurutatud	Miniporgand, vesi, söögisool	80,00	25,92	6,80	0,16	0,48
	Külm jogurtikaste maitserohelisega	Maitsestatamata jogurt R 2,5%-3%, roheline sibul, till, värske	5,00	2,84	0,24	0,13	0,17
	Kapsa-mangosalat	Valge peakapsas, mango	100,00	39,00	9,44	0,21	1,02
	Peet, kaalikas, mais		90,00	49,05	11,06	0,51	1,74
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
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
	Rükkileiva (3 sorti) - ja sepiikutoodete 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:				643,35	92,66	23,25	21,30
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pasta hakkliha ja köögiviljadega (G)	Makaronid (durumnisujahu, vesi), veisehakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basiilik, pune, purustatud tomat, spinat, söögisool, must pipar, toiduõli	100,00	180,50	21,85	6,65	6,70
Taimetoit	Pasta kikerherne ja juustuga (G, L)	Makaronid (durumnisujahu, vesi), kikerhersed, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basiilik, pune, toidukoor 15%, söögisool, must pipar, tšillipipar, värske petersell, toiduõli	100,00	172,00	20,80	6,56	5,28
	Aedoad küüslauguga, ahjus küpsetatud	Aedoad, küüslauk, toiduõli, söögisool					
	Soe tomatikaste	Tomat, mugulsibul, porgand, küüslauk, toiduõli, söögisool, basiilik, värske					
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	80,00	36,97	5,36	1,68	1,38
	Kõrvitsa-pastinaagi-virsikusalat	Pastinaak, kõrvits, virsik	50,00	17,60	3,28	0,54	0,39
	Piima kapsas, tomat, roheline sibul (mahe)		5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	100,00	36,75	8,92	0,30	1,10
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		90,00	22,69	4,26	0,32	1,38
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatamata jogurt R 2,5-3%, naturaalne marjapüree maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas)	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
PRIA	Tee, suhkruta	Teepuru, vesi	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Rükkileiva (3 sorti) - ja sepiikutoodete valik (G)		25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Pirn		25,00	0,10	0,00	0,00	0,03
Kokku:				606,56	71,31	26,40	21,61

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Külasupp kanalihaga (G)	Kanaliha, odrakruup, porgand, mugulsibul, kaalikas, kartul, valge peakapsas, toiduõli, loorber, söögisool, must pipar, vesi	100,00	100,50	6,35	6,00	4,69
Taimetoit	Külasupp roheliste hernestega (G)	Kartul, odrakruup, valge peakapsas, porgand, juurseller, kaalikas, hemed, mugulsibul, loorber, söögisool, must pipar, toiduõli, värske petersell, vesi	100,00	52,60	7,74	1,26	1,58
	Kohupiima-riivleivamagustoit vaarika-mustsõstrapüreega (G, L, VS)	Maitsestatamata kohupiim R 0,5%, leib rukkijahust, suhkur, hapukoor R 20%, või R 82%, kaneel, purustatud vaarikad ja mustsõstrad	100,00	180,00	19,80	6,54	8,90
	Puuviljasalat värske mündiga	Pim, õun, apelsin, melon, virsik, apelsinimahl, piparmünt	100,00	40,20	8,64	0,06	0,62
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	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
	Kukkileiva (3 sorti) - ja sepiikutoodete valik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Apelsin		50,00	21,50	4,21	0,07	0,57
Kokku:				527,87	70,84	16,20	21,17
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Maksakaste porgandi ja tüümianiga (G, L)	Veisemaks, porgand, mugulsibul, küüslauk, nisujahu, suhkur, kohvikoor R 10%, või R 82%, kuivatatud tüümian, loorber, värske petersell, söögisool, must pipar, toiduõli, vesi	50,00	37,96	2,60	2,37	1,29
Taimetoit	Läätsepada brokoli, porgandi ja paprikaaga (L)	Läätsed, brokoli, porgand, küüslauk, mugulsibul, paprika, sidrunikoor, toidukoor R 15%, must pipar, söögisool, toiduõli, vesi, värske till	50,00	68,00	6,08	3,23	2,90
	Kartul, aurutatud (mahe)	Kartul, vesi, söögisool	100,00	73,95	16,83	0,10	1,94
	Tatar, aurutatud (mahe)	Tatar, söögisool, vesi	50,00	40,30	8,49	0,25	1,49
	Pastinaak, röstitud	Pastinaak, toiduõli, söögisool	80,00	51,52	12,72	0,48	1,36
	Hapukoorekaste hapukurgi ja sidruniga (L)	Hapukoor R 20%, mugulsibul, hapukurk (vesi, söögisool, till), till, suhkur, söögisool, must pipar	50,00	90,00	2,34	8,29	1,41
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Porgandi-ananassisalat	Porgand, toiduõli, ananass	100,00	45,31	8,64	1,54	0,57
	Nuikapsas, kikerhersed, punane redis		90,00	53,34	10,71	0,96	2,82
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
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	25,00	0,10	0,00	0,00	0,03
	Kukkileiva (3 sorti) - ja sepiikutoodete valik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Õun		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
Kokku:				730,51	97,77	31,69	21,32

[illegible]