

Koolilõuna menüü

44. nž 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%	120,00	176,00	9,34	12,00	7,47
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	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
	Miniporgandid, aurutatud	Miniporgand, vesi, söögisool	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Külm jogurtikaste maitserohelisega	Maitsestatamata jogurt R 2,5%-3%, roheline sibul, till, värske	50,00	28,37	2,41	1,33	1,70
	Kapsa-mangosalat	Valge peakapsas, mango	50,00	19,50	4,72	0,10	0,51
	Peet, kaalikas, mais		30,00	16,35	3,69	0,17	0,58
	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)	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60
	Tee, suhkruta	Teepuru, vesi	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Kakklietava (3 sorti) - ja seprikutoodete 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:				765,56	101,19	30,03	26,55
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	200,00	361,00	43,70	13,30	13,40
Taimetoit	Pasta kikerherne ja juustuga (G, L)	Makaronid (durumnisujahu, vesi),kikerherned, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basiilik, pune, toidukoor 15%, söögisool, must pipar, tšillipipar, värske petersell, toiduõli	50,00	86,00	10,40	3,28	2,64
	Aedoad küüslauguga, ahjus küpsetatud	Aedoad, küüslauk, toiduõli, söögisool	50,00	23,11	3,35	1,05	0,86
	Soe tomatikaste	Tomat, mugulsibul, porgand, küüslauk, toiduõli, söögisool, basiilik, värske	50,00	17,60	3,28	0,54	0,39
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Kõrvitsa-pastinaagi-virsikusalat	Pastinaak, kõrvits, virsik	50,00	18,38	4,46	0,15	0,55
	Hiina kapsas, tomat, roheline sibul (mahe)		30,00	7,56	1,42	0,11	0,46
	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)	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60
	Tee, suhkruta	Teepuru, vesi	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	(G)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
Kokku:				846,01	109,25	32,73	29,65

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	200,00	201,00	12,70	12,00	9,38
Taimetoit	Külasupp roheliste hernestega (G)	Kartul, odrakruup , valge peakapsas, porgand, juurseller , kaalikas, hemed, mugulsibul, loorber, söögisool, must pipar, toiduõli, värske petersell, vesi	50,00	26,30	3,87	0,63	0,79
	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	Pirn, 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 maitseid)	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
	Kokkiviiva (3 sorti) - ja sepiikutoodete vaik (G)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Apelsin		50,00	21,50	4,21	0,07	0,57
Kokku:				682,13	89,76	22,36	27,39
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	120,00	91,10	6,24	5,68	3,09
Taimetoit	Läätsepada brokoli, porgandi ja paprikaga (L)	Läätsed, brokoli, porgand, küüslauk, mugulsibul, paprika, sidrunikoor, toidukoor R 15% , must pipar, söögisool, toiduõli, vesi, värske till	20,00	27,20	2,43	1,29	1,16
	Kartul, aurutatud (mahe)	Kartul, vesi, söögisool	60,00	44,37	10,10	0,06	1,16
	Tatar, aurutatud (mahe)	Tatar, söögisool, vesi	60,00	48,36	10,19	0,30	1,79
	Pastinaak, röstitud	Pastinaak, toiduõli, söögisool	50,00	32,20	7,95	0,30	0,85
	Hapukoorekaste hapukurgi ja sibulaga (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, õunaädikas, sinepipulber , söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Porgandi-ananassisalat	Porgand, toiduõli, ananass	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
	Nuikapsas, kikerherned, punane redis		30,00	17,78	3,57	0,32	0,94
	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)	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60
	Tee, suhkruta	Teepuru, vesi	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	(G)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
Kokku:				710,07	90,54	31,31	21,88

[illegible]