

Koolilõuna menüü

44. nä 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%	140,00	205,33	10,90	14,00	8,72
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	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
	Miniporgandid, aurutatud	Miniporgand, vesi, söögisool	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	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	150,00	58,50	14,16	0,31	1,53
	Peet, kaalikas, mais		100,00	54,50	12,29	0,57	1,93
	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)	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
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
Kokku:				948,64	141,43	32,07	30,14
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	300,00	541,50	65,55	19,95	20,10
Taimetoit	Pasta kikerherne ja juustuga (G, L)	Makaronid (durumnisujahu, vesi), kikerhemed, 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	100,00	46,22	6,70	2,10	1,73
	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	100,00	36,75	8,92	0,30	1,10
	Hiina kapsas, tomat, roheline sibul (mahe)		100,00	25,21	4,73	0,36	1,53
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	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
	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:				1036,41	138,55	37,87	36,60

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	300,00	301,50	19,05	18,00	14,07
Taimetoit	Külasupp roheliste hernestega (G)	Kartul, odrakruup, valge peakapsas, porgand, juurseller, kaalikas, herned, mugulsibul, loorber, söögisool, must pipar, toiduõli, värsked 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 värsked mündiga	Pirn, õun, apelsin, melon, virsik, apelsinimahl, piparmünt	100,00	40,20	8,64	0,06	0,62
	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	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
	Apelsin		50,00	21,50	4,21	0,07	0,57
Kokku:				751,81	90,13	27,97	31,19
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, värsked petersell, söögisool, must pipar, toiduõli, vesi	140,00	106,28	7,28	6,63	3,61
Taimetoit	Läätsepada brokoli, porgandi ja paprikaga (L)	Läätsed, brokoli, porgand, küüslauk, mugulsibul, paprika, sidrunikoor, toidukoor R 15%, must pipar, söögisool, toiduõli, vesi, värsked till	20,00	27,20	2,43	1,29	1,16
	Kartul, aurutatud (mahe)	Kartul, vesi, söögisool	100,00	73,95	16,83	0,10	1,94
	Tatar, aurutatud (mahe)	Tatar, söögisool, vesi	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Pastinaak, röstitud	Pastinaak, toiduõli, söögisool	100,00	64,40	15,90	0,60	1,70
	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, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värsked, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Porgandi-ananassisalad	Porgand, toiduõli, ananass	100,00	45,31	8,64	1,54	0,57
	Nuikapsas, kikerherned, punane redis		100,00	59,27	11,90	1,07	3,13
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	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)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Õun		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
Kokku:				815,49	112,21	33,54	25,46

[illegible]