

KOOLILÕUNA MENÜÜ
45. n° 03.11-07.11.2025

Esmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit	Kodune sealiha	Sealiha, vesi, roheline paprika, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, küüslauk, Petersell, jahvatatud paprika, sõõgisool, loorber, must pipar, köömned	60,00	78,46	3,33	5,81	3,34	
	Läätsegu	Läätse, vesi, roheline paprika, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, küüslauk, värsked Petersell, jahvatatud paprika, sõõgisool, loorber, must pipar, köömned	60,00	79,44	10,60	2,75	3,90	
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, sõõgisool	60,00	48,36	10,19	0,30	1,79	
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta, pasta (durumisjahu, vesi), sõõgisool, vesi, toiduõli	60,00	90,80	15,80	1,55	2,74	
	Porgand, aurutatud	Porgand, vesi, sõõgisool	50,00	17,24	4,52	0,11	0,32	
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	50,00	20,90	4,80	0,10	0,86	
	Kapsas, roheline hernes, redis	Kapsas, vesi, sõõgisool	100,00	43,90	5,55	0,30	2,86	
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23	
PRIA	Külm jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, sõõgisool, suhkur, till	10,00	4,11	0,55	0,05	0,38	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	Piimatooted (piim, keefir)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72	
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatamata jogurt, naturaalne marjapüree	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 sekikutoodete valik(G)	Rukkileiva (3 sorti)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58	
	Pirn	Pirn	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15	
		Kokku:		683,38	97,88	21,74	27,51	
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit	Borš veiselihaga (G)	Veiselihaga, peet, kapsas, kartul, porgand, mugulsibul, tomatipasta, suhkur, Petersell, loorber, must pipar, toiduõli, sõõgisool, vesi, sidrunimahla	125,00	94,95	7,86	4,83	5,75	
	Borš punaste ubadega (mahe)	Oad, peet, kapsas, kartul, porgand, mugulsibul, tomatipasta, suhkur, Petersell, loorber, must pipar, toiduõli, sõõgisool, vesi, sidrunimahla	125,00	64,42	13,89	0,27	3,25	
	Hapukoor R 10% (L)	Hapukoor, vesi, sõõgisool	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	
	Mannavaht õunakisselliga (L)	manna, piim, vesi, vahukoor, suhkur, sidrunikoor, sidrunimahla, vanillisuhkur, sõõgisool, õun, astelpaju, kartulitärklis	100,00	170,63	30,25	4,33	2,30	
	Kakaojogurt kirssidega (L)	Maitsestatamata jogurt, kakaoapulber, suhkur, kirss	100,00	95,20	15,90	2,21	2,75	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	Piimatooted (piim, keefir)	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, naturaalne marjapüree	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60	
PRIA	Tee, suhkruta	Teepuru, vesi	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05	
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sekikutoodete valik(G)	Rukkileiva (3 sorti)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58	
	Õun (mahe)	Õun (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00	
		Kokku:		697,88	116,41	17,71	22,08	
	Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Taimetoit	Paneeritud ahjukala (G, PT)	vaiged kala, nisujahu, kanamuna, mivsa, toiduõli, sõõgisool, maitseainetega, sidrunikoor	90,00	178,55	10,59	6,97	18,77
		Tatra-seenekottletid (G, PT) (mahe)	Tatar, mugulsibul, toiduõli, riivsa, kanamuna, täisteranisujahu, šampinjon, sõõgisool, must pipar, jahvatatud paprika	50,00	67,51	10,58	1,94	2,63
Külm hapukorekaste (L)		Hapukoor, sidrunimahla, suhkur	50,00	58,89	2,49	4,80	1,44	
Kartulipuder (L)		Kartul, vesi, piim, sõõgisool, vesi	60,00	45,92	9,51	0,37	1,42	
Riis, aurutatud		Riis, vesi, sõõgisool	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37	
Kapsas, röstitud		Kapsas, toiduõli, sõõgisool	50,00	12,09	2,78	0,10	0,55	
Hiina kapsa salat spinati ja punase sibulaga		Hiina kapsas, spinat, punane sibul	50,00	9,52	1,84	0,10	0,63	
Peet, roheline hernes, porgand		Peet, vesi, sõõgisool	100,00	54,00	7,77	0,33	2,86	
PRIA	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23	
	Mahl-õlikaste	Õunamahla 100% naturaalne, õunaseemne, sinepipulber, sõõgisool, Petersell, värsked, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	Piimatooted (piim, keefir)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72	
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatamata jogurt, naturaalne marjapüree	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 sekikutoodete valik(G)	Rukkileiva (3 sorti)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58	
	Pirn	Pirn	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15	
		Kokku:		834,76	101,28	31,37	40,21	
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit	Frikadellisupp (G)	Segahakkliha (sea-veise), kartul, porgand, mugulsibul, kanamuna, varsseller, riivsa, must pipar, till, vesi, sõõgisool, Petersell, värsked, toiduõli	125,00	79,83	9,09	3,62	3,70	
	Juurviljapüreesupp (L) (mahe)	Kartul, porgand, mugulsibul, juurseener, pastinaak, vesi, toidukoor, sõõgisool, maitsestatamata jogurt, kakaoapulber, suhkur, marjad	125,00	54,27	8,66	2,01	1,27	
	Karamellikissell moosiga (L)	Maitsestatamata jogurt, kakaoapulber, suhkur, marjad	100,00	85,63	16,69	1,32	1,65	
	Muffin õunaga (G, L)	jahu, vesi, munad, suhkur	80,00	238,79	27,66	13,12	3,87	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	Piimatooted (piim, keefir)	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, naturaalne marjapüree	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60	
	Tee, suhkruta	Teepuru, vesi	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05	
PRIA	Rukkileiva (3 sorti) - ja sekikutoodete valik(G)	Rukkileiva (3 sorti)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58	
	Õun (mahe)	Õun (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00	
		Kokku:		695,68	109,37	23,13	17,61	
	Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Taimetoit	Kanapasta juustuga (G, L)	Täisterapasta (durumisjahu, vesi), kanaliha, suvikõrvits, toiduõli, mugulsibul, juust, Petersell, vesi, sõõgisool, must pipar	100,00	169,76	22,11	5,42	9,10
		Suvikõrvitsapasta juustuga (G, L) (mahe)	Täisterapasta (durumisjahu, vesi), suvikõrvits, toiduõli, mugulsibul, juust, Petersell, vesi, sõõgisool, must pipar	100,00	150,35	22,75	4,64	5,44
		Baklažaan-paprika-sibul, röstitud	Baklažaan, paprika, punane, mugulsibul, toiduõli	50,00	29,01	3,71	1,62	0,54
Soe tomatikaste		Tomat, mugulsibul, porgand, küüslauk, toiduõli, sõõgisool, basiilik	50,00	17,60	3,28	0,54	0,39	
Porgandi-apelsinisalad		Porgand, apelsin, toiduõli	50,00	11,15	1,98	0,05	0,38	
Valge peakapsas, mais, hapukurk		Valge peakapsas, mais, hapukurk (kurk, vesi, sõõgisool, küüslauk)	100,00	43,20	6,13	0,60	1,80	
Seemnesegu (mahe)		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23	
Mahl-õlikaste		Õunamahla 100% naturaalne, õunaseemne, sinepipulber, sõõgisool, Petersell, värsked, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01	
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)	Piimatooted (piim, keefir)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72	
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatamata jogurt, naturaalne marjapüree	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 sekikutoodete valik(G)	Rukkileiva (3 sorti)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58	
	Pirn	Pirn	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15	
		Kokku:		734,74	99,56	26,80	28,18	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				729,29	104,90	24,15	27,12	
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)				57,54	29,80	14,87		
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				800-800 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E	
Üldinfo menüü kohta								
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid								
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfoit köögipersonalilt								
Menüü on koostatud lähtudes 4 - 9 klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi								
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul								
Meriuu muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt nankiepilepingule, etnandoukorras, kus muudatus on vaitumatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus								
Tähtsised menüüs								
G – sisaldab L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)								
M – sisaldab P – sisaldab pähkleid								
PT – portsj VS-vähendatud suhkruga								
PRIA toetusprogrammid								
Koolipruulija ja -kõõpajala ning koolipiima toetab osaliselt PRIA								