

KOOLILÕUNA MENÜÜ

45. näd 03.11-07.11.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesik ud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kodune sealiha guljašš (G, L)	Sealiha, vesi, roheline paprika, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, küüslauk, petersell, jahvatatud paprika, sõõgisool, loorber, must pipar, köömned	75,00	98,07	4,17	7,27	4,17
Taimetoit	Läätse guljašš (L) (mahe)	Läätsed, vesi, roheline paprika, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, küüslauk, värske petersell, jahvatatud paprika, sõõgisool, loorber, must pipar, köömned	75,00	99,30	13,25	3,44	4,87
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, sõõgisool	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Taisterapasta/pasta (G) (mahe)	Taisterapasta, pasta (durumisjahu, vesi), sõõgisool, vesi, toiduõli	100,00	151,33	26,33	2,58	4,57
	Porgand, aurutatud	Porgand, vesi, sõõgisool	100,00	34,47	9,04	0,21	0,64
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
	Kapsas, roheline hernes, redis		100,00	43,90	5,55	0,30	2,86
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Külm jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, sõõgisool, suhkur, till	15,00	6,17	0,82	0,07	0,57
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		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
	Rukkiliiva (3 sortu) - ja seepikutoodete segu (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Pirni		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
			Kokku:	776,14	117,18	22,37	30,85
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesik ud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Borš veiselihaga (G)	Veiseliha, peet, kapsas, kartul, porgand, mugulsibul, tomatipasta, suhkur, petersell, loorber, must pipar, toiduõli, sõõgisool, vesi, sidrunimahli	175,00	132,92	11,00	6,77	8,05
Taimetoit	Borš punaste übadega (mahe)	Veiseliha, peet, kapsas, kartul, porgand, mugulsibul, tomatipasta, suhkur, petersell, loorber, must pipar, toiduõli, sõõgisool, vesi, sidrunimahli	175,00	90,19	19,45	0,38	4,55
	Hapukoor R 10% (L)	Oad, peet, kapsas, kartul, porgand, mugulsibul, tomatipasta, suhkur, petersell, loorber, must pipar, toiduõli, sõõgisool, vesi, sidrunimahli	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Mannavaht õunakisselliiga (L)		100,00	170,63	30,25	4,33	2,30
	Kakaojogurt kirssidega (L)	manna, piim, vesi, vahukoor, suhkur, sidrunikoor, sidrunimahli, vanillisuhkur, sõõgisool, õun, astelpaju, kartulitärklis	100,00	95,20	15,90	2,21	2,75
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	Maitsestatamata jogurt, kakaoapulber, suhkur, kirss	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseed)		50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt , maitsestatud (L)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60
	Tee, suhkruta	Maitsestatamata jogurt, naturaalne marjapüree	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkiliiva (3 sortu) - ja seepikutoodete segu (G)	Teepuru, vesi	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
			Kokku:	712,39	114,65	19,35	24,25
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesik ud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Paneeritud ahjukala (G, PT)	Valge kala, nisujahu, kanamuna, riivsa, toiduõli, sõõgisool, maitseainetesegu, sidrunipipar	70,00	138,87	8,24	5,42	14,60
Taimetoit	Tatra-seenekotletid (G, PT) (mahe)	Tatar, mugulsibul, toiduõli, riivsa, kanamuna, taisteranisujahu,šampinjon, sõõgisool, must pipar, jahvatatud paprika	100,00	135,01	21,15	3,89	5,27
	Külm hapukoorekaste (L)	Hapukoor, sidrunimahli, suhkur	100,00	117,78	4,98	9,59	2,89
	Kartulipuder (L)	Kartul, või, piim, sõõgisool, vesi	100,00	76,53	15,85	0,61	2,36
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, sõõgisool	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Kapsas, röstitud	Kapsas, toiduõli, sõõgisool	100,00	24,18	5,56	0,20	1,10
	Hiina kapsa salat spinati ja punase sibulaga	Hiina kapsas, spinat, punane sibul	100,00	19,03	3,68	0,19	1,25
	Peet, roheline hernes, porgand		100,00	54,00	7,77	0,33	2,86
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Mahla-õlikaste	Õunamahli 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, sõõgisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		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
	Rukkiliiva (3 sortu) - ja seepikutoodete segu (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Pirni		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
			Kokku:	975,79	125,64	36,29	41,10
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesik ud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Frikadellisupp (G)	Segahakkliha (sea-veise), kartul, porgand, mugulsibul, kanamuna, varsseller, riivsa, must pipar, till, vesi, sõõgisool, petersell, värske, toiduõli	175,00	111,76	12,72	5,06	5,18
Taimetoit	Juurviljapüreesupp (L) (mahe)	Kartul, porgand, mugulsibul, juurseller, pastinaak, vesi, toidukoor, sõõgisool, petersell, värske	175,00	75,97	12,12	2,81	1,77
	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	100,00	298,49	34,58	16,41	4,83
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseed)	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
	Rukkiliiva (3 sortu) - ja seepikutoodete segu (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
			Kokku:	759,78	112,92	28,26	19,13
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesik ud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanapasta juustuga (G, L)	Taisterapasta (durumisjahu, vesi), kanaliha, suvikõrvits, toiduõli, mugulsibul, juust, petersell, vesi, sõõgisool, must pipar	175,00	297,08	38,69	9,49	15,92
Taimetoit	Suvikõrvitsapasta juustuga (G, L) (mahe)	Taisterapasta (durumisjahu, vesi), suvikõrvits, toiduõli, mugulsibul, juust, petersell, vesi, sõõgisool, must pipar	175,00	263,11	39,81	8,12	9,52
	Baklažaan-paprika-sibul, röstitud	Baklažaan, paprika, punane, mugulsibul, toiduõli,	100,00	58,01	7,43	3,24	1,07
	Soe tomatikaste	Tomat, mugulsibul, porgand, küüslauk, toiduõli, sõõgisool, basiilik	50,00	17,60	3,28	0,54	0,39
	Porgandi-apelsinisalad	Porgand, apelsin, toiduõli	100,00	22,30	3,95	0,10	0,75
	Valge peakapsas, mais, hapukurk		100,00	43,20	6,13	0,60	1,80
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Mahla-õlikaste	Õunamahli 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, sõõgisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		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
	Rukkiliiva (3 sortu) - ja seepikutoodete segu (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Pirni		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
			Kokku:	953,98	130,82	33,41	37,95
			NÄDALA KESKINE KOKKU:	835,62	120,24	27,93	30,66
			Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)		57,56	30,09	14,68
			Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena	p-900 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 kööginõustajalt							
Menüü on koostatud lähtudes 10.- 12. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi							
Jooživisei on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Menüü muudatuse koostajaks on kooliga vastavalt nähtepingute. Etanoolikõrvas, kus muudatus on vajutatud (nt tootamata tooraine puudus), tähtsustatakse kooli esimese võimaluse ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus							
Tähtsised menüüs							
G – sisaldab gl L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab mt P – sisaldab pähkleid							
PT – portsiontoit VS-vähendatud suhkruga							