

KOOLILÕUNA MENÜÜ

46. nädal 10.11-14.11.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Bõfstrooganov (G, L) (mahe)	Veiseliha, hapukoor, mugulsibul, tomatipüree, nisujahu, vesi, toiduõli, sinepipulber, petersell söögisool, must pipar	50,00	72,65	3,23	5,18	3,42
Taimetoit	Köögiviljastrooganov (G, L)	Porgand, juurseller, pastinaak, kaalikas, roheline herned, mugulsibul, tomatipüree, vesi, hapukoor, nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvataud paprika	50,00	29,96	2,49	2,06	0,73
	Tatar, aurutatud (mahe)	Tatar, vesi, söögisool	50,00	40,30	8,49	0,25	1,49
	Ris, aurutatud	Ris, vesi, söögisool	50,00	78,85	13,44	2,37	1,14
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümian, värske	50,00	30,42	6,25	0,56	0,84
	Kapsa-paprikasalat	Valge peakapsas, paprika	50,00	14,90	2,43	0,06	0,59
	Porgand, porulauk, lillkapsas		50,00	14,95	2,33	0,10	0,74
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalleiseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
PRIA	Pimaatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Joogijogurt , maitsestatud (L)	Maitsestatama 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 seepikutoodete 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:		538,76	70,96	21,90	17,29
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakkliha-nisipal (segahakkliha, siga-veis) (G, M, PT)	Segahakkliha, ris, mugulsibul, kanamuna, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, petersell, kuivatatud pune, kuivatatud majoraan	50,00	81,17	2,39	5,34	6,16
Taimetoit	Juurviljakotlet (G, PT) (mahe)	Pastinaak, porgand, kartul, kanamuna, värske spetsiansõgane, söögisool, must pipar, purustatud vorstidekand, värske	50,00	70,14	14,00	0,95	2,69
	Kartul, aurutatud (mahe)		50,00	36,25	8,25	0,05	0,95
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur (Durum nisu), vesi, söögisool	50,00	58,40	12,45	0,38	1,94
	Porgand, röstitud		50,00	30,10	3,77	1,12	0,36
	Soe valge kaste (G, L)	Toiduõli, nisujahu, piim, söögisool, toidukoor	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Peedi-piirajuuressalat (L)	Peet, mädarõigas	50,00	29,80	4,14	0,84	0,92
	Salatisegu, mais, nuikapsas	Salatisegu (Rooma salat, jääsalat, rukola, spinat), mais, nuikapsas	50,00	21,25	2,96	0,35	0,91
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalleiseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
PRIA	Pimaatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Joogijogurt , maitsestatud (L)	Maitsestatama 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 seepikutoodete valik(G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
		Kokku:		638,92	83,56	24,28	24,30
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Rassolnik kanalihaga (G)	Kanamassi, vesi, bakaraup, porgand, kartul, magustoit, soolakurk, söögisool, toiduõli, petersell	100,00	44,78	7,25	0,34	3,55
Taimetoit	Rassolnik põldubadega (G) (mahe)	Peet, bakaraup, porgand, kartul, koorer, magustoit, soolakurk, söögisool, toiduõli, maitsestatud	100,00	42,32	9,30	0,21	1,56
	Hapukoor R 20%		10,00	22,17	0,38	2,15	0,33
	Jõhvika-mannavaht piimaga (G, L)	Suhkur, vesi, mahlajook keskmiselt, odrajahu, piim, jõhvikas	100,00	95,70	19,10	1,03	1,91
	Jogurti-kamadessert marjadega (G, L)	Maitsestatama jogurt, vahukoor, suhkur, kanajahu (nisu, rukis, oder, hernes), vaarikas,maasikas, suhkruta, vesi, suhkur	100,00	132,00	13,00	7,09	3,09
PRIA	Pimaatooted (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)	Maitsestatama 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 seepikutoodete 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:		524,90	85,85	13,48	16,14
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalapada värviliste köögiviljadega	Valge kala, mugulsibul, küüslauk, porgand, paprika, purustatud tomat, toiduõli, sidrunimah, kuivatatud pune, kuivatatud tüümian, pastinaak, mais, loorber, söögisool, must pipar, petersell	50,00	64,45	1,69	2,42	9,25
Taimetoit	Läätsepada värviliste köögiviljadega (mahe)	Mugulsibul, porgand, küüslauk, tomatipasta, tüümian, kuivatatud, söögisool, must pipar, vesi, maisitärklis, toiduõli, hakitud, tomat, kaalikas, läätseed, suvikõrvits	50,00	39,81	5,86	1,62	1,12
	Kartulipuder (mahe)	Kartul, või, piim, söögisool, vesi	50,00	75,67	13,17	1,29	2,28
	Ris, aurutatud	Ris, vesi, söögisool	50,00	78,85	13,44	2,37	1,14
	Brokoli, aurutatud		50,00	19,73	3,05	0,25	2,05
	Porgand-mangosalat (mahe porgand)	Porgand, mango, toiduõli	50,00	23,24	4,77	0,62	0,30
	Hiina kapsas, tõeline hernes, marmelaad		50,00	25,05	3,34	0,20	1,55
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalleiseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)	Hapukoor, sidrunimah, suhkur, murulaug	15,00	16,99	0,75	1,37	0,43
PRIA	Pimaatooted (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)	Maitsestatama 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 seepikutoodete valik(G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
		Kokku:		588,54	83,39	17,96	26,80
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kartuli-kalkuni roog ürtidega	Kartul, kalkuniliha, mugulsibul, vesi, Vahemere ürdid Santa Maria (Punane paprika (25%), ürdid (25% basilik, pune, aed-piirarhi, tüümian), koriander, küüslauk, sibul, võrts), toiduõli, söögisool	100,00	112,00	14,50	3,44	5,24
Taimetoit	Kartuli-seene roog Vahemere ürtidega	Kartul, šamoonjonid, mugulsibul, vesi, Vahemere ürdid Santa Maria (Punane paprika (25%), ürdid (25% basilik, pune, aed-piirarhi, tüümian), koriander, küüslauk, sibul, võrts), toiduõli, söögisool	100,00	92,40	13,40	3,17	2,07
	Aedoad, aurutatu		50,00	16,63	3,70	0,15	1,00
	Külm jogurti-küüslaugukaste (L)	Maitsestatama jogurt, sidrunimah, suhkur, küüslauk	50,00	41,66	2,97	2,40	2,07
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat	50,00	7,42	0,80	0,08	0,61
	Peet, porgand (mahe), valge redis		50,00	15,75	2,74	0,07	0,47
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalleiseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
PRIA	Pimaatooted (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)	Maitsestatama 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 seepikutoodete 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:		566,85	76,30	20,65	19,99
		NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		571,59	80,01	19,65	20,90
		Põhitointinestet saadava energia osakaal koguenegiast (%E)			55,99	30,95	14,63
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		550-650 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Taimetolt võib sisaldada muna- ja pimaatooted							
Allergia või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt							
Menüü on koostatud lähtudes 1 - 3. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivat toidumissuovitust							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kohe esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus							
Tähtsed märkused							
G – sisaldab glute L – sisaldab pimaatooted (sh laktoosi)							
M – sisaldab mun P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjonitood VS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogramm							
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							