

KOOLILÕUNA MENÜÜ

47. nädal 17.11-21.11.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sinepine sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, hapukoor, vesi, toiduõli, nisujahu, sinepipulber, petersell, must pipar	50,00	65,92	1,51	4,52	4,87
Taimetoit	Rooskapsas sinepikastmes (G, L) (mahe)	Rooskapsas, või, sinepipulber, must pipar, söögisool, toidukoor	50,00	56,39	3,71	3,86	2,56
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta, pasta (durumisjahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	50,00	75,67	13,17	1,29	2,28
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	50,00	78,85	13,44	2,37	1,14
	Kõrvits, röstitud	Kõrvits, toiduõli, söögisool	50,00	22,02	1,95	1,56	0,39
	Peedisalat pohladega	Peet, pohl, suhkur	50,00	26,20	4,94	0,12	0,72
	Valge peakapsas, aeduba, kõrvits		50,00	12,85	1,84	0,08	0,64
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Mahla-õlikaste	Õunamahla 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
PRIA	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
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik(G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
		Kokku:		590,57	72,09	25,13	21,10

Toetispäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanalihasupp kümne köögiviljadega	Puljong kana kontidest, kanaliha, kartul, porgand, valge peapaksas, kõrvits, brokoli, pastinaak, hernes, lilikapsas, toiduõli, muuksilbul, küüslauk, sõõgsool, must pipar, till	100,00	107,65	9,79	7,10	2,96
Taimetoit	Kikerhernesupp kümne köögiviljaga (mahe)	Kikerhemed, kartul, porgand, valge peapaksas, brokoli, till, vesi, toiduõli, kõrvits pastinaak, lilikapsas, muuksilbul, küüslauk, sõõgsool, must pipar	100,00	93,63	10,31	5,59	2,27
	Marjatarretis vahukoorega (L)	Apeelsinimahi, õunamahl 100% naturaalne, vesi, suhkur, želatini, vahukoor	100,00	85,63	7,44	4,70	3,41
	Kohupiimakeem mustsõstadega (L)	Vesi, mustsõstramahl 100%, suhkur, sõõgsool, täistera rukkijahu, vanillisuhkur, piim	100,00	85,10	18,20	0,28	1,60
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitset)		50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Jogogjogurt, 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 sepiikutoodete 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:				559,94	82,55	20,32	15,93

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetol	Hakkliha-suvikõrvitsapikkpoiss, seahakkliha	Seahakkliha, suvikõrvits, riisval, kanamuna, sõõgisool, must pipar, vesi, mugulsibul	50,00	73,88	5,52	3,65	5,12
	Porgandi-suvikõrvitsa pikkpoiss (G, PT) (mahe)	Porgand, suvikõrvits, pastinaak, mugulsibul, kanamuna, sõõgisool, must pipar, toiduõli, riisval, tüüman, kuivatatud, pune, kuivatatud, petersell, kuivatatud, basilik	50,00	50,17	8,35	1,43	1,86
	Kartulipuder (L)	Kartul, või, piim, sõõgisool, vesi	50,00	38,27	7,92	0,31	1,18
	Tatar, aurutatud (mahe)	Tatar, sõõgisool, vesi	50,00	40,30	8,49	0,25	1,49
	Peet, sõõgisool	Peet, sõõgisool	50,00	22,63	5,46	0,05	0,74
PRIA	Soe valge kaste (G, L)	Toiduõli, nisujahu, piim, sõõgisool, toidukoor	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Kapsa-maisi-paprikasalat (mahe kapsas)	Peakapsas, mais, paprika, toiduõli, sõõgisool, suhkur, õunaäädikas	50,00	25,48	4,79	0,70	0,79
	Porgand, roheline hernes, valge redis	50,00	23,00	3,05	0,17	1,33	
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	50,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Mahla-õlikaste	Õunamahla 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, sõõgisool, petersell, värske, toiduõli	10,00	32,19	0,10	3,53	0,01
PRIA	Piimatooted (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 sepikutoodete valik(G)	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	
	Apelsin	50,00	21,35	5,10	0,05	0,55	
Kokku:				586,89	78,33	21,87	23,27

Neiljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Koorene lõhesupp(L)	Lõhe, kartul, mugulsibul, porgand, vesi, toidukoor, soõgisool, till, loorber, vürtspipar, must terापipar	100,00	151,74	2,85	9,44	14,04
	Koorene oasupp spinati ja keedumunaga (L) (mahe)	Kartul, toidukoor, porgand, mugulsibul, porulauk, till, värske, toiduõli, munguba, kuivatatud, spinat, vesi, kanamuna	100,00	92,45	12,86	3,24	4,20
	Pannkook moosiga (G)	Nisujahu, vesi,muna, suhkur	100,00	137,00	28,20	1,10	2,89
	Mustikajogurt (L)	Maitsestatama jogurt, suhkur, mustikad	100,00	88,50	14,90	1,99	2,48
PRIIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		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)	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 sepikeetodete valik(G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Pirni		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
			Kokku:		653,57	94,86	18,43

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsahautis kanahakklihaga	Valge peakapsas, kanahakkliha, porgand, vesi, mugulsibul, toiduõli, söögisool, must pipar, till	50,00	45,42	2,22	2,85	2,17
Taimetoit	Värskekapsa-läätsehautis (mahe)	Valge peakapsas, petersell, küüslauk, läätсед, pastinaak, porgand, vesi, mugulsibul, toiduõli, till	50,00	66,20	10,27	1,75	3,39
	Kartul, aurutatud (mahe)	Kartul, vesi, söögisool	50,00	36,98	8,42	0,05	0,97
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	50,00	78,85	13,44	2,37	1,14
	Juurseller, röstitud		50,00	17,49	4,88	0,06	0,81
	Soe valge kaste (G, L)	Toiduõli, nisujahu, piim, söögisool, toidukoor	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Suvikõrvitsa-kurgisalat	Kurk, suvikõrvits	50,00	7,15	1,33	0,05	0,53
	Kaalikas, mais, hapukurk		50,00	22,50	3,28	0,30	0,89
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Külm jogurt-keefirikaste, maitserohelisega (L)	Maitsestatamata jogurt, keefir, sineppibuler, till, petersell, basilik, roheline sibul	15,00	8,39	0,72	0,39	0,50
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Jogogjogurt, 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 sepikeetodete 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:				566,64	80,82	19,56	20,61

NÄDALA KESKMINE KOKKU:	591,52	81,73	21,06	22,07
Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenegiast (%E)		55,27	32,05	14,93
Nõutud vähemik kahe nädala keskmisena	550-650 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E

Üldinfo menüü kohta

Taimetoid võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõõgipersonalt

Menüü on koostatud lähtudes 1. - 3. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitaine vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi

Joojogiv on igapäevast kasutusa saadaval kogu päeva jooksul

Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus

Tähised menüüs

G – sisaldab ζ L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab r P – sisaldab pähkleid
PT – portsjon VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogramm

Koolipuuviija ja -kõogiviija ning koolipiima toetab osaliselt PRIA