

KOOLILÕUNA MENÜÜ

47. näd 17.11-21.11.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesik ud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit	Sinepine sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, hapukoor , vesi, toiduõli, nisujahu , sinepipulber , petersell, must pipar	60,00	79,10	1,81	5,42	5,85	
	Rooskapsas sinepikastmes (G, L) (mahe)	Rooskapsas, või, sinepipulber, must pipar,söögisool, toidukoor	60,00	67,67	4,46	4,64	3,08	
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta, pasta (<i>durumnisujahu</i> , vesi), söögisool, vesi, toiduõli	60,00	90,80	15,80	1,55	2,74	
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37	
	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		100,00	25,70	3,68	0,17	1,27	
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23	
	Mahla-õikaste	Õunamahl 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)	Maitsestatama 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	
	Rukkleiva (3 sorti) - ja seipikutoodete valik(G)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58	
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15	
			Kokku:	719,78	88,36	30,23	25,5	
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesik ud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit	Kanalihasupp kümne köögiviljadega	Puljong kana kontidest, kanaliha, kartul, porgand, valge peakapsas, kõrvits, brokoli, pastinaak, hernes, lillikapsas, toiduõli, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar, till	125,00	134,57	12,23	8,87	3,70	
	Kikerhernesupp kümne köögiviljaga (mahe)	Kikerhemed, kartul, porgand, valge peakapsas, brokoli, till, vesi, toiduõli, kõrvits pastinaak, lillikapsas, mugulsibul, küüslauk, söödisool, must pipar	125,00	117,04	12,88	6,99	2,83	
	Marjatarretis vahukoorega (L)	Apelsinimahl, õunamahl 100% naturaalne, vesi, suhkur, želatiin, vahukoor	100,00	85,63	7,44	4,70	3,41	
	Kohupiimakreem mustsõstadega (L)	Vesi, mustsõstramahl 100%, suhkur, söögisool, täistera rukkijahu , vanillisuhkur, piim	100,00	85,10	18,20	0,28	1,60	
	PRIA	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)	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	
	Rukkleiva (3 sorti) - ja seipikutoodete 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:	659,50	98,03	23,90	18,67	
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesik ud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit	Hakkliha-suvikõrvitsapikkpoiss, seahakkliha	Seahakkliha, suvikõrvits, riivsa , kanamuna , söögisool, 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 , söögisool, must pipar, toiduõli, riivsa , tüümian, kuivatatud, pune, kuivatatud, petersell, kuivatatud, basiilik	80,00	80,26	13,36	2,29	2,97	
	Kartulipuder (L)	Kartul, või , piim , söögisool, vesi	60,00	45,92	9,51	0,37	1,42	
	Tatar, aurutatud (mahe)	Tatar, söögisool, vesi	60,00	48,36	10,19	0,30	1,79	
	Peet, aurutatud	Peet, söögisool	50,00	22,63	5,46	0,05	0,74	
	Soe valge kaste (G, L)	Toiduõli, nisujahu , piim , söögisool, toidukoor	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87	
	Kapsa-maisi-paprikasalat (mahe kapsas)	Peakapsas, mais, paprika, toiduõli, söögisool, suhkur, õunaäädikas	50,00	25,48	4,79	0,70	0,79	
	Porgand, roheline hernes, valge redis		100,00	46,00	6,10	0,33	2,66	
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23	
	PRIA	Mahla-õikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber , söögisool, 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)	Maitsestatama 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	
	Rukkleiva (3 sorti) - ja seipikutoodete valik(G)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58	
	Apelsin		50,00	21,35	5,10	0,05	0,55	
			Kokku:	716,70	97,74	25,61	28,29	
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesik ud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit	Koorene lõhesupp(L)	Lõne , kartul, mugulsibul, porgand, vesi, toidukoor , söögisool, till, toorber, vutspipar, must seesamiseed	125,00	189,67	3,56	11,79	17,55	
	Koorene oasupp spinati ja keedumunaga (L) (mahe)	Kartul, toidukoor , porgand, mugulsibul, porrulauk, till, värske, toiduõli, munguba, kuivatatud, spinat, vesi, kanamuna	125,00	115,56	16,08	4,05	5,25	
	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	
	PRIA	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)	Maitsestatama 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	
	Rukkleiva (3 sorti) - ja seipikutoodete valik(G)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58	
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15	
			Kokku:	745,17	106,22	21,62	34,64	
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesik ud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit	Värskekapsahautis kanahakklihaga	Valge peakapsas, kanahakkliha, porgand, vesi, mugulsibul, toiduõli, söögisool, must pipar, till	60,00	54,50	2,66	3,42	2,60	
	Värskekapsa-läätsehautis (mahe)	Valge peakapsas, petersell, küüslauk, läätsed, pastinaak, porgand, vesi, mugulsibul, toiduõli, till	60,00	79,44	12,32	2,10	4,07	
	Kartul, aurutatud (mahe)	Kartul, vesi, söögisool	60,00	44,37	10,10	0,06	1,16	
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37	
	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		100,00	45,00	6,56	0,60	1,77	
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23	
	PRIA	Külm jogurti-keefirikaste, maitserohelisega (L)	Maitsestatama jogurt , keefir , sinepipulber , till, petersell, basiilik, roheline sibul	50,00	27,96	2,40	1,30	1,68
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72	
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatama 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	
	Rukkleiva (3 sorti) - ja seipikutoodete 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:	715,19	100,72	24,78	26,24	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				711,27	98,21	25,23	26,76	
Põhitointainettestaadava energia osakaal koguenergiast (%E)					55,23	31,92	15,05	
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				D-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 lisainfot kööginpersonalilt								
Menüü on koostatud lähtudes 4.- 9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi								
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul								
menüü muudatuse koostajaks on kooliga vastavalt nimekirepingute, etanoolikorrast, kus muudatus on valimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus.								
Tähtsed märkused								
G – sisaldab glt L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)								
M – sisaldab ml P – sisaldab pähkleid								
PT – portsjonitõr VÄ-hendatud suhkruga								
PRIA toetusprogramm								
Koolipüüvlja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA								