

## KOOLILÕUNA MENÜÜ

47. näd 17.11-21.11.2025

| Esmapäev  | Lõunasöök                                              | Koostisosad                                                                                                                                                                      | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesiku d, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|-----------------|-----------|-----------|
|           | Sinepine sealihakaste (G, L)                           | Sealiha, mugulsibul, hapukoor, vesi, toiduõli, nisujahu, sinepipulber, petersell, must pipar                                                                                     | 75,00    | 98,88         | 2,26            | 6,78      | 7,31      |
| Taimetoit | Rooskapsas sinepikastmes (G, L) (mahe)                 | Rooskapsas, või, sinepipulber, must pipar, söögisool, toidukoor                                                                                                                  | 75,00    | 84,58         | 5,57            | 5,80      | 3,85      |
|           | Taisterapasta/pasta (G) (mahe)                         | Taisterapasta, pasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli                                                                                                            | 100,00   | 151,33        | 26,33           | 2,58      | 4,57      |
|           | Riis, aurutatud (mahe)                                 | Riis, vesi, söögisool                                                                                                                                                            | 100,00   | 157,70        | 26,88           | 4,74      | 2,28      |
|           | Kõrvits, röstitud                                      | Kõrvits, toiduõli, söögisool                                                                                                                                                     | 100,00   | 44,03         | 3,90            | 3,12      | 0,78      |
|           | Peetisalat pohladega                                   | Peet, pohl, suhkur                                                                                                                                                               | 100,00   | 52,40         | 9,88            | 0,24      | 1,44      |
|           | Valge peakapsas, aeduba, kõrvits                       |                                                                                                                                                                                  | 100,00   | 25,70         | 3,68            | 0,17      | 1,27      |
|           | Seemnesegu (mahe)                                      | Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned                                                                                                                                | 10,00    | 60,88         | 1,28            | 5,16      | 2,82      |
|           | Mahla-õlikaste                                         | Õunamah 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värsked, toiduõli                                                                                      | 50,00    | 321,89        | 0,97            | 35,31     | 0,72      |
|           | 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 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:                                                                                                                                                                           |          | 1157,01       | 110,91          | 66,53     | 30,11     |
| Teisipäev | Lõunasöök                                              | Koostisosad                                                                                                                                                                      | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesiku d, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|           | Kanalihasupp kümne köögiviljadega                      | Puljong kana kontidest, kanaliha, kartul, porgand, valge peakapsas, kõrvits, brokoli, pastinaak, hernes, lillkapsas, toiduõli, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar, till | 175,00   | 188,39        | 17,12           | 12,42     | 5,18      |
| Taimetoit | Kikerhernesupp kümne köögiviljaga (mahe)               | Kikerhernes, kartul, porgand, valge peakapsas, brokoli, till, vesi, toiduõli, kõrvits, pastinaak, lillkapsas, muulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar                         | 175,00   | 163,85        | 18,03           | 9,78      | 3,97      |
|           | Marjatarretis vahukoorega (L)                          | Apelsinimah, õunamah 100% naturaalne, vesi, suhkur, želatiin, vahukoor                                                                                                           | 100,00   | 85,63         | 7,44            | 4,70      | 3,41      |
|           | Kõhupimakeem mustõstadega (L)                          | Vesi, mustõstramah 100%, suhkur, söögisool, täistera rukkijahu, vanillisuhkur, piim                                                                                              | 100,00   | 85,10         | 18,20           | 0,28      | 1,60      |
|           | 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      |
|           | 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 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:                                                                                                                                                                           |          | 710,90        | 97,62           | 29,84     | 19,85     |
| Kolmapäev | Lõunasöök                                              | Koostisosad                                                                                                                                                                      | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesiku d, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|           | Hakkliha-suvikõrvitsa pikkpoiss, seerihakkliha (G, PT) | Seahakkliha, suvikõrvits, riisvõi, kanamuna, söögisool, must pipar, vesi, mugulsibul                                                                                             | 70,00    | 103,43        | 7,73            | 5,11      | 7,17      |
| Taimetoit | Porgandi-suvikõrvitsa pikkpoiss (G, PT) (mahe)         | Porgand, suvikõrvits, pastinaak, mugulsibul, kanamuna, söögisool, must pipar, toiduõli, riisvõi, tujumian, kuivatatud, pune, kuivatatud, petersell, kuivatatud, basiilik         | 70,00    | 70,23         | 11,69           | 2,01      | 2,60      |
|           | Kartulipuder (L)                                       | Kartul, või, piim, söögisool, vesi                                                                                                                                               | 100,00   | 76,53         | 15,85           | 0,61      | 2,36      |
|           | Tatar, aurutatud (mahe)                                | Tatar, söögisool, vesi                                                                                                                                                           | 100,00   | 80,60         | 16,98           | 0,50      | 2,98      |
|           | Peet, aurutatud                                        | Peet, söögisool                                                                                                                                                                  | 100,00   | 45,26         | 10,92           | 0,11      | 1,47      |
|           | 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                                                                                                               | 100,00   | 50,97         | 9,59            | 1,40      | 1,57      |
|           | Porgand, roheline hernes, valge redis                  |                                                                                                                                                                                  | 100,00   | 46,00         | 6,10            | 0,33      | 2,66      |
|           | Seemnesegu (mahe)                                      | Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned                                                                                                                                | 10,00    | 60,88         | 1,28            | 5,16      | 2,82      |
|           | Mahla-õlikaste                                         | Õunamah 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värsked, 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      |
|           | Rukkileiva (3 sorti) - ja seepikutoodete valik(G)      |                                                                                                                                                                                  | 30,00    | 73,86         | 15,69           | 0,60      | 2,15      |