KOOLILÕUNA MENÜÜ
48. näd 24.11-28.11.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Magushapu sealihapada seesamiseemnetega	Sealiha, vesi, porgand, mugulsibul, paprika, tomatipasta, ananassimahl, ananass, sidrunimahl, toiduõli, **sojakaste**, maisitärklis, küüslauk, suhkur, ingverijuur, söögisool, must pipar, **seesamiseemned**	60,00	71,80	6,67	2,98	4,30
Taimetoit	Edamame oad magushapus kastmes (mahe)	**Edamame oad**, suhkur, **sojakaste**, maisitärklis, sidrunimahl, tomatipasta, vesi, porgand, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basiilik	60,00	68,65	11,35	1,56	3,16
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	**Täisterapasta, pasta** *(durumnisujahu,* 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
	Miniporgandid, aurutatud	Miniporgand, vesi, söögisool	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Hiina kapsa salat roheliste hernestega	Hiina kapsas, roheline hernes	50,00	25,10	2,83	0,20	1,95
	Porgand, šampinjonid küüslauguga, valge redis	Porgand, šampinjonid küüslauguga (*šampinjon, küüslauk, petersell, toiduõli, söögisool, must pipar),* valge redis	100,00	31,10	4,67	0,47	1,45
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Külm jogurtikaste maitserohelisega	Maitsestamata **jogurt**, roheline sibul, till, värske	50,00	28,37	2,41	1,33	1,70
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestamata **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)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
		Kokku:		**730,87**	**107,42**	**21,80**	**28,14**

Teisipäev	Lõunasöök KADRIPÄEVA ERIMENÜÜ	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukana röstitud köögiviljadega	Kanaliha, porgand, pastinaak, kaalikas, valge peakapsas, mugulsibul, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, petersell, toiduõli, vesi	60,00	48,00	3,04	2,37	2,87
Taimetoit	Koorene köögiviljakaste (G, L)	Lillkapsas, brokoli, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, **nisujahu**, **piim**, **juust**, söögisool, valge pipar, muskaatpähkel, vesi	60,00	56,40	3,90	3,03	3,03
	Kartulipüree (G)	Kartul, **või, piim**, söögisool, vesi	50,00	23,11	3,35	1,05	0,86
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Kõrvits, röstitud	Kõrvits, toiduõli, söögisool	50,00	21,70	1,07	1,66	0,32
	Hapukapsa-porgandisalat	Hapukapsas (valge peakapsas, söögisool, suhkur), porgand	50,00	18,38	4,46	0,15	0,55
	Peet, hernes, kaalikas	Keedetud peet, hernes, kaalikas	100,00	55,10	7,97	0,30	3,03
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Mahla-õlikaste	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)	Maitsestamata **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
	Karask (G, L, M)	**Keefir**, **linaseekstrakt**, toiduõli, **kanamuna**, söögisooda, **mitmevilja jahusegu**, **odrajahu**, **kaerakliid**, söögisool	30,00	94,31	12,94	3,90	2,70
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik(G)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
		Kokku:		**708,48**	**83,44**	**30,71**	**26,58**

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealiha-nuudlisupp(G)	Sealiha, kartul, **nuudlid** (***durumnisujahu***, *vesi*), mugulsibul, porgand, toiduõli, till, puljong kanapuljong, petersell, söögisool, must pipar	125,00	148,25	19,02	4,63	8,33
Taimetoit	Nuudlisupp brokoliga (G) (mahe)	Brokoli, kartul, hernes, **nuudlid** (***durumnisujahu***, *vesi*), porgand, **varsseller,** küüslauk, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, till, petersell	125,00	85,64	15,78	1,63	2,75
	Maisimannakreem kisselliga (L)	Maisimanna, **piim**, vesi, **vahukoor**, mustsõstar, suhkur, kartulitärklis	100,00	168,75	35,50	1,91	1,66
	Vanilje panna cotta pohlakastmega (L)	Maitsestamata **jogurt**, **piim**, vesi, **vahukoor**, pohlad, želatiin, sukur, vanillisuhkur	100,00	109,11	12,89	5,00	3,23
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitsed)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt , maitsestatud (L)	Maitsestamata **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)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
		Kokku:		**748,93**	**130,47**	**16,22**	**23,09**

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukala juustukattega (G, L, PT)	Valge kala, toiduõli, sidrun, till, juust, hapukoor,porrulauk, söögisool, must pipar	90,00	138,87	0,78	7,28	17,72
Taimetoit	Köögivilja-läätse pikkpoiss (G, L, M)	Suvikõrvits, pastinaak, läätsed, kanamuna, küüslauk, söögisool, riivsai, juust,mugulsibul, toiduõli, must pipar, söögisool, Vahemere ürdisegu (pune, basiilik, tüümian, rosmariin, majoraan)	50,00	65,40	8,34	1,42	4,01
	Kartul, aurutatud (mahe)		60,00	43,50	9,90	0,06	1,14
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	Pastinaak, röstitud	Pastinaak, toiduõli, söögisool	50,00	32,20	7,95	0,30	0,85
	Tartarkaste (L)	**Hapukoor**, **majonees**, marineeritud kurk, sidrunimahl, till, petersell, söögisool, must pipar, suhkur	50,00	102,00	2,05	9,94	1,04
	Porgandi-ananassisalat	Porgand, toiduõli, ananass	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
	Nuikapsas, kikerherned, porrulauk		100,00	62,30	6,83	1,10	3,47
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Mahla-õlikaste	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)	Maitsestamata **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)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
		Kokku:		**893,91**	**98,93**	**38,02**	**41,23**

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pilaff kanalihaga	Riis, vesi, söögisool, kanaliha, porgand, mugulsibul, toiduõli, vesi, küüslauk, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, petersell	100,00	125,00	17,80	3,51	5,04
Taimetoit	Pilaff porgandi ja punaste ubadega (mahe)	Riis, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, porgand, vesi, punased oad, must pipar, jahvatatud paprika, söögisool	100,00	136,81	24,85	3,36	3,73
	Brokoli, aurutatud		50,00	19,73	3,05	0,25	2,05
	Soe tomatikaste	Tomat, mugulsibul, porgand, küüslauk, toiduõli, söögisool, basiilik, värske	50,00	17,60	3,28	0,54	0,39
	Peedi-piprajuuresalat	Õun, peet, mädaröigas, **hapukoor**, suhkur, õunaäädikas	50,00	29,19	5,17	0,84	0,77
	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, mais	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul *(punane sibul, õunaäädikas, sidrunimahl, must pipar,söögisool, vesi, suhkur)*	100,00	49,50	7,43	0,67	2,01
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Külm küüslaugu-jogurtikaste (L)	Maitsestamata **jogurt**, söögisool, suhkur, küüslauk	10,00	12,79	1,40	0,69	0,26
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitsed)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt , maitsestatud (L)	Maitsestamata **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)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
		Kokku:		**719,11**	**112,19**	**20,65**	**25,61**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**760,26**	**106,49**	**25,48**	**28,93**
		Põhitoitainetestsaadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**56,03**	**30,16**	**15,22**
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		**)0-800 kcal**	**45-60%E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt

Menüü on koostatud lähtudes 4.- 9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi

Joogivesi on igapäevaselt tasuta 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 g L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)

M – sisaldab n P – sisaldab pähkleid

PT – portsjont VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA