

KOOLILÕUNA MENÜÜ

48. näd 24.11-28.11.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Magushapu sealihapada seesamiseemnetega	Sealiha, ves, porgand, mugulsibul, paprika, tomatipasta, ananassimahl, ananass, sidrunimahl, toiduõli, sojakaste, maisitärklis, küüslauk, suhkur, inaveriur, sõõgisool, must pipar, seesamiseemned	75,00	89,75	8,34	3,73	5,38
Taimetoit	Edamame oad magushapus kastmes (mahe)	Edamame oad, suhkur, sojakaste, maisitärklis, sidrunimah, tomatipasta, ves, porgand, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basilik	75,00	85,82	14,19	1,95	3,95
	Taisterapasta/pasta (G) (mahe)	Taisterapasta, pasta (durumisujahu, ves), sõõgisool, ves, toiduõli	100,00	151,33	26,33	2,58	4,57
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, ves, sõõgisool	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Miniporgandid, aurutatud	Miniporgand, ves, sõõgisool	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Hiina kapsa salat roheliste hernestega	Hiina kapsas, roheline hernes	100,00	50,20	5,66	0,40	3,90
	Porgand, saripijuniku kuusistatuga, vaige		100,00	31,10	4,67	0,47	1,45
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Külm jogurtikaste maitserohelisega	Maitsestamata jogurt, roheline sibul, till, värske	15,00	8,51	0,72	0,40	0,51
	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, ves	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:				880,60	137,96	22,66	32,40
Teisipäev	Lõunasöök KADRIPÄEVA ERIMENÜÜ	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukana röstitud kõõvililjadega	Kanaliha, porgand, pastinaak, kaalikas, valge peakapsas, mugulsibul, sõõgisool, must pipar, jahvatatud paprika, petersell, toiduõli, ves	75,00	60,00	3,80	2,96	3,58
Taimetoit	Koorene kõõvililjakaste (G, L)	Likkapsas, brokoli, porgand, suvkõrvits, mugulsibul, toiduõli, nisujahu, piim, juust, sõõgisool, valge pipar, muskattähkel, ves	75,00	70,50	4,88	3,79	3,79
	Kartulipüree (G)	Kartul, või, piim, sõõgisool, ves	100,00	46,22	6,70	2,10	1,73
	Tatar, aurutatud	Tatar, ves, sõõgisool, toiduõli	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Kõrvits, röstitud	Kõrvits, toiduõli, sõõgisool	100,00	43,40	2,14	3,32	0,64
	Hapukapsa-porgandisalat	Hapukapsas (valge peakapsas, sõõgisool, suhkur), porgand	100,00	36,75	8,92	0,30	1,10
	Peet, hernes, kaalikas	Keedetud peet, hernes, kaalikas	100,00	55,10	7,97	0,30	3,03
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Mahl-õlikaste	Õunamah 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, sõõgisool, petersell, värske, toiduõli	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	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, ves	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Karask (G, L, M)	Keefir, aniseestrakt, toiduõli, kanamuna, sõõgisool, mumevija janusegu, ootajahu, kaerakiu, sõõgisool	30,00	94,31	12,94	3,90	2,70
	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:				809,40	87,13	39,41	28,83
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealiha-nuudlisupp(G)	Sealiha, kartul, nuudid (durumisujahu, ves), mugulsibul, porgand, toiduõli, till, puljong kanapuljong, petersell, sõõgisool, must pipar	175,00	207,56	26,62	6,48	11,66
Taimetoit	Nuudlisupp brokoliga (G) (mahe)	Brokoli, kartul, hernes, nuudid (durumisujahu, ves), porgand, varsseller, küüslauk, ves, toiduõli, sõõgisool, must pipar, till, petersell	175,00	119,90	22,10	2,28	3,84
	Maisimannakreem kisselliga (L)	Maisimanna, piim, ves, vahukoor, mustsõstar, suhkur, kartulitärklis	100,00	168,75	35,50	1,91	1,66
	Vanilje panna cotta pohlakastmega (L)	Maitsestamata jogurt, piim, ves, vahukoor, pohlal, želatiin, sukur, vanillisuhkur	100,00	109,11	12,89	5,00	3,23
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitset)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, ves	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt , maitsestatud (L)	Maitsestamata jogurt, naturaalne marjapüree	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	Teepuru, ves	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:				811,67	138,41	18,33	26,63
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukala juustukattega (G, L, PT)	Valge kala, toiduõli, sidrun, till, juust, hapukoor,porrulaug, sõõgisool, must pipar	70,00	108,01	0,60	5,67	13,79
Taimetoit	Kõõviljja-läätse pikipois (G, L, M)	Suvkõrvits, pastinaak, läätsed, kanamuna, küüslauk, sõõgisool, riisvi, juust,mugulsibul, toiduõli, must pipar, sõõgisool, Vahemere ürdisegu (pune, basilik, tüümian, rosmariin, majoraan)	70,00	91,56	11,68	1,99	5,61
	Kartul, aurutatud (mahe)		100,00	72,50	16,50	0,10	1,90
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, ves, sõõgisool	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Pastinaak, röstitud	Pastinaak, toiduõli, sõõgisool	100,00	64,40	15,90	0,60	1,70
	Tartarkaste (L)	Hapukoor, majonees, marineeritud kurg, sidrunimah, till, petersell, sõõgisool, must pipar, suhkur	50,00	102,00	2,05	9,94	1,04
	Porgandi-ananassisalat	Porgand, toiduõli, ananass	100,00	45,31	8,64	1,54	0,57
	Nuikapsas, kikerhemed, porrulaug		100,00	62,30	6,83	1,10	3,47
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Mahl-õlikaste	Õunamah 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, sõõgisool, 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)	Maitsestamata jogurt, naturaalne marjapüree	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60
	Tee, suhkruta	Teepuru, ves	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:				956,46	120,61	37,00	38,86
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pilaff kanalihaga	Riis, ves, sõõgisool, kanaliha, porgand, mugulsibul, toiduõli, ves, küüslauk, sõõgisool, must pipar, jahvatatud paprika, petersell	175,00	218,75	31,15	6,14	8,82
Taimetoit	Pilaff porgandi ja punaste ubadega (mahe)	Riis, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, porgand, ves, punaseo oad, must pipar, jahvatatud paprika, petersell	175,00	239,42	43,48	5,87	6,53
	Brokoli, aurutatud		100,00	39,46	6,10	0,50	4,10
	Soe tomatikaste	Tomat, mugulsibul, porgand, küüslauk, toiduõli, sõõgisool, basilik, värske	50,00	17,60	3,28	0,54	0,39
	Peedi-pirajuresalat	Õun, peet, mädarõigas, hapukoor, suhkur, õunaäädikas	100,00	58,39	10,35	1,67	1,54
	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, mais	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul (punane sibul, õunaäädikas, sidrunimah), must pipar,sõõgisool, ves, suhkur)	100,00	49,50	7,43	0,67	2,01
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Külm küüslauk-jogurtikaste (L)	Maitsestamata jogurt, sõõgisool, suhkur, küüslauk	10,00	12,79	1,40	0,69	0,26
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitset)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, ves	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, ves	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
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
Kokku:				884,72	141,29	23,90	32,17
NÄDALA KESKLINE KOKKU:				868,57	125,08	28,26	31,78
Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenegiast (%E)					57,60	29,28	14,63
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena 100-900 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 kõõgipersonalt							
Menüü on koostatud lähtudes 10 - 12. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi							
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							
Tähtsised menüüs							
G – sisaldab glü L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab mi P – sisaldab mahlkeid							
PT – portsionid VS-vähendatud suhkruga							