

Koolilõuna menüü
49. nä 01.12-05.12.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-karrikaste (L)	Kanaliha, mugulsibul, maisitärklis, värske petersell, toidukoor , karripulber (<i>koriander, kurkum, põld-Jambalääts, Cayenne'i pipar, apteegitill, vürtsköömen, must pipar</i>) , must pipar, söögisool, vesi, toiduõli	120,00	130,00	3,17	8,75	9,52
Taimetoit	Kikerhernekarri (L)	Kikerhersed, mugulsibul, küüslauk, tsillipipar, tomat, jahvatatud paprika, vürtsköömned, koriandriseemned, must pipar, söögisool, kurkum, kookosjook, vesi, toiduõli	20,00	15,90	1,28	0,76	0,53
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta/pasta (durumnisu jahu, vesi) , vesi, söögisool	60,00	102,94	21,39	0,81	3,41
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	Porgand, aurutatud		50,00	17,24	4,52	0,11	0,32
	Külm jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt , söögisool, suhkur, till	10,00	4,11	0,55	0,05	0,38
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	50,00	20,90	4,80	0,10	0,86
	Hiina kapsas, tomat, redis (mahe)		100,00	16,90	2,30	0,17	0,87
	Seemneseegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
PRIA	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatamata jogurt , naturaalne marjapüree (<i>maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas</i>) , suhkur	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:				702,78	96,67	24,35	28,57
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värsketapsaborš sealihaga	Peet, kartul, porgand, peakapsas, pastinaak, mugulsibul, tomatipasta, puljong liha kontidest, toiduõli,sealiha, loorber, söögisool, must pipar, sidrunimahl, petersell	200,00	140,00	9,20	8,40	5,48
Taimetoit	Värsketapsaborš punaste ubadega	Peet, kartul, porgand, peakapsas, pastinaak, punased oad, mugulsibul, tomatipasta, vesi, toiduõli, loorber, söögisool, must pipar, sidrunimahl, petersell	50,00	25,80	4,24	0,11	1,30
	Hapukoor R 20% (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Metsumustika-mannavaht mustsõstra kastmega (G)	Mustikas, nisumanna , suhkur, vesi, vanillisuhkur, söögisool, mustad sõstrad	100,00	79,40	17,70	0,24	0,83
	Maasika-kohupiimakreem (L)	Maitsestatamata kohupiim , maitsestatamata jogurt, vahukoor , suhkur, maasikas	100,00	144,00	12,20	8,34	4,90
PRIA	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitse)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatamata jogurt , naturaalne marjapüree (<i>maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas</i>) , suhkur	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:				692,87	91,76	26,59	20,63

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanahakklihavorm (suflee stiilis) (G, L, M, PT)	Broilerihakkliha, nisumanna , riivsaï, sibulaürdisegu (mugulsibul, värskepetersell, värske till), kanamuna , piim , söögisool, must pipar	50,00	81,10	5,92	1,50	10,70
Taimetoit	Punase oa-bataadi kotletid (G, PT)	Punased oad, bataat,mugulsibul, küüslauk, täisteranisujahu , kooritud päevaliliseemned, sidrunimahl, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar, vesi, toiduõli, petersell	50,00	33,20	4,39	1,07	0,96
	Kartulipuder (L)	Kartul, või , piim , söögisool, vesi	60,00	45,92	9,51	0,37	1,42
	Kinoa, keedetud (mahe)	Kinoa, vesi, söögisool	60,00	63,27	11,65	1,14	2,33
	Kapsas, röstitud	Kapsas, toiduõli, söögisool	50,00	12,09	2,78	0,10	0,55
	Soe tomatikaste	Tomat, mugulsibul, porgand, küüslauk, toiduõli, söögisool, basiilik	50,00	17,60	3,28	0,54	0,39
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber , söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsa salat spinatiga	Hiina kapsas, spinat	50,00	7,10	1,21	0,08	0,67
	Porgand (mahe), mais, kurk		100,00	42,30	6,35	0,57	1,53
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
PRIA	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatata jogurt , naturaalne marjapüree (<i>maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas</i>) , suhkur	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	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:				616,25	84,70	19,29	29,09
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kodune seljanka (G)	Veiseliha, sealiha, keedusink, hapukurk (söögisool, vesi, till), kartul, porgand, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, söögisool, vesi, värske petersell	200,00	155,00	9,33	8,61	9,31
Taimetoit	Seeneseljanka	Kartul, šampinjonid, mugulsibul, hapukurk, tomatipüree, toiduõli, söögisool, must pipar, vesi	50,00	21,80	3,44	0,52	0,57
	Hapukoor R 20% (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Marjasmuuti (L)	Marjad, banaan, keefir	100,00	57,40	6,35	2,10	3,03
	Pannkook moosiga (G, L, M)	Nisujahu , kanamuna , toiduõli, suhkur, söögisool, vanillisuhkur, piim , marjad	100,00	241,00	32,50	9,31	6,13
PRIA	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatata jogurt , naturaalne marjapüree (<i>maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas</i>) , suhkur	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:				754,61	94,15	30,02	26,98

[illegible]