

Koolilõuna menüü

49. nädal 01.12-05.12.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-karikaste (L)	Kanaliha, mugulsibul, maisitärklis, värske petersell, toidukoor, karripulber (koriander, kurkum, põld-lambalääts, Cayenne'i pipar, apteegitill, võrtsköömen, must pipar), must pipar, söögisool, vesi, toiduõli	140,00	151,67	3,70	10,21	11,11
Taimetoit	Kikerhernekarri (L)	Kikerhened, mugulsibul, küüslauk, tsillipipar, tomat, jahvatatud paprika, võrtsköömen, 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	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Porgand, aurutatud		100,00	34,47	9,04	0,21	0,64
	Külm jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, söögisool, suhkur, till	50,00	20,56	2,73	0,25	1,90
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
	Hiina kapsas, tomat, redis (mahe)		100,00	16,90	2,30	0,17	0,87
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatamata jogurt, naturaalne marjapüree (maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas), 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)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
Kokku:				831,06	122,62	25,67	33,19
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsaborš sealihaga	Peet, kartul, porgand, peakapsas, pastinaak, mugulsibul, tomatipasta, puljong liha kontidest, toiduõli,sealiha, loorber, söögisool, must pipar, sidrunimahl, petersell	300,00	210,00	13,80	12,60	8,22
Taimetoit	Värskekapsaborš punaste ubadega	Peet, kartul, porgand, peakapsas, pastinaak, mugulsibul, tomatipasta, puljong liha kontidest, toiduõli,sealiha, 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
	Metsmustika-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)	Mustikas, nisumanna, suhkur, vesi, vanillisuhkur, söögisool, mustad sõstrad	100,00	144,00	12,20	8,34	4,90
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	Maitsestatamata kohupiim, maitsestatamata jogurt, vahukoor, suhkur, maasikas	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitсед)		50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60
	Tee, suhkruta	Maitsestatamata jogurt, naturaalne marjapüree (maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas), suhkur	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	Teepuru, vesi	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
Kokku:				713,63	85,90	30,39	21,94

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanahakklihavorm (suflee stiilis) (G, L, M, PT)	Broilerihakkliha, nisumanna, riivsai, sibulaürdisegu (mugulsibul, värskepetersell, värске till), kanamuna, piim, söögisool, must pipar	100,00	162,20	11,84	3,00	21,40
Taimetoit	Punase oa-bataadi kotletid (G, PT)	Punased oad, bataat,mugulsibul, küüslauk, täisteranisujahu, kooritud päevalilleseemned, 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	100,00	76,53	15,85	0,61	2,36
	Kinoa, keedetud (mahe)	Kinoa, vesi, söögisool	100,00	105,44	19,42	1,90	3,88
	Kapsas, röstitud	Kapsas, toiduõli, söögisool	100,00	24,18	5,56	0,20	1,10
	Soe tomatikaste	Tomat, mugulsibul, porgand, küüslauk, toiduõli, söögisool, basiilik	100,00	35,20	6,57	1,09	0,78
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepulber, söögisool, petersell, värске, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsa salat spinatiga	Hiina kapsas, spinat	100,00	14,20	2,42	0,16	1,34
	Porgand (mahe), mais, kurk		100,00	42,30	6,35	0,57	1,53
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatata jogurt, naturaalne marjapüree (maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas), 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)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
Kokku:				776,38	104,57	22,49	43,27
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, värске petersell	300,00	232,50	14,00	12,92	13,97
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
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatata jogurt, naturaalne marjapüree (maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas), 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)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
Kokku:				782,87	88,35	33,92	30,20

[illegible]