

Koolilõuna menüü
51. nädal 15.12-19.12.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanakeste sulatatud juustuga (G, L)	Kanaliha, piim, sulatatud juust, nisujahu, söögisool, must pipar, toiduõli, värske petersell	120,00	160,00	8,67	9,79	9,24
Taimetoit	Kikerhernekaste sulatatud juustuga ja basiilikuga (G, L)	Kikerherned, piim, toidukoor, sulatatud juust, nisujahu, söögisool, must pipar, toiduõli, värske petersell, värske basiilik	20,00	29,20	2,13	1,56	1,28
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta / pasta, (durumnisujahu, vesi) vesi, söögisool, 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
	Lillkapsas, aurutatud	Lillkapsas	50,00	17,20	3,07	0,10	1,03
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Peedi-küüslaugusalat	Keedupeet, küüslauk	50,00	20,90	3,50	0,10	0,86
	Hiina kapsas, roheline hernes, nuikapsas		100,00	41,60	5,17	0,33	2,76
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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 (maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas) , 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:		768,00	94,07	30,20	29,82
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hartšoo erineva lihaga (G)	Sealiha, kanaliha, veiseliha, riis, mugulsibul, tomatipasta, mugulsibul, küüslauk, loorber, kuivatatud ploom, nisujahu, söögisool, must pipar, toiduõli, vesi, värske petersell	200,00	166,00	21,60	4,56	8,74
Taimetoit	Taimne hartšoo punaste ubadega	Punased oad, riis, mugulsibul, tomatipasta, mugulsibul, küüslauk, loorber, kuivatatud ploom, nisujahu, söögisool, must pipar, toiduõli, vesi, värske petersell	50,00	45,20	5,92	1,60	1,35
	Mustikajogurt (L)	Maitsestatamata jogurt, suhkur, mustikad	100,00	88,50	14,90	1,99	2,48
	Õunakook mandlipuruga (G, L, M, P, VS, PT)	Õun, nisujahu, kaerahelbed, suhkur, küpsetuspulber, kanamuna, hapukoor, mandlid, söögisool	50,00	149,00	20,50	5,31	3,68
PRIA	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitset)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	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)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
		Kokku:		685,87	110,20	16,52	23,38

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-paprikahautis (G, L)	Kanaliha, paprika, mugulsibul, küüslauk, toidukoor , nisujahu , jahvatatud paprika, söögisool, must pipar, jahvatatud tüümian, toiduõli, vesi	100,00	105,00	3,77	6,61	7,04
Taimetoit	Läätse-kaalika-porgandipada	Läätsed, kaalikas, porgand, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud tüümian, loorber, söögisool, must pipar, toiduõli, vesi, värske petersell	20,00	23,60	2,87	0,69	1,11
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta / pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, 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
	Juurseller, röstitud	Juurseller, toiduõli, söögisool	50,00	17,49	4,88	0,06	0,81
	Tomatikaste ürtidega	Tomatipüree, mugulsibul, küüslauk, fariinsuhkur, kuivatatud basilik, kuivatatud petersell, pune, toiduõli	50,00	46,00	7,90	1,07	0,89
	Külm jogurti-keefirikaste, maitserohelisega (L)	Maitsestatamata jogurt , keefir , sinep , till, petersell, basilik, roheline sibul	50,00	27,96	2,40	1,30	1,68
	Porgandi-punasesibulasalat hapukoorega (L)	Porgand, punane sibul, õun, hapukoor , toiduõli, õunaäädikas, suhkur, söögisool, muts pipar, petersell	50,00	46,50	3,25	3,23	0,59
	Valge röigas, mais, kapsas		100,00	44,40	6,40	0,60	1,87
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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	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:				777,85	102,90	28,36	28,63
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Selge kalasupp köögiviljadega	Valge kala , porgand, lillkapsas, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, porrulauk, toiduõli, must pipar, söögisool, vesi, värske till	200,00	147,00	8,83	7,71	9,93
Taimetoit	Pastinaagipüreesupp (L)	Pastinaak, kartul, mugulsibul, toiduõli, vesi, toidukoor , söögisool, petersell	50,00	144,00	3,79	1,61	0,68
	Kohupiima-piparkoogidessert marjadega (G, L)	Maitsestatamata kohupiim , hapukoor , suhkur, sidrunimahl, piparkook (<i>nisujahu, või, suhkur, siirup, kanamuna, söögisooda, kaneel, ingver, nelk, kardemon, söögisool</i>) , kirsid (kivideta)	100,00	157,00	20,60	5,93	5,34
	Apelsinitarretis vahukoorega (L, VS)	Apelsinimahl, õunamahl, suhkur, vesi, želatiin, vahukoor	100,00	55,60	8,26	1,80	1,62
PRIA	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitset)	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	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
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
Kokku:				722,08	85,73	19,74	23,89

Reede	Jõululõuna	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjus küpsetatud sealiha mee ja rosmariiniga (PT)	Sealiha, mugulsibul, mesi , rosmariin, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	50,00	95,60	0,53	5,98	9,85
Taimetoit	Kikerherne-porgandi kotletid (G, PT)	Kikerhernes, porgand, mugulsibul, küüslauk, kaerahelbed , toiduõli, jahvatatud paprika, petersell, sidrunimahl, söögisool	80,00	108,96	10,61	3,98	4,32
#3HA4!	Kartul, aurutatud		80,00	58,06	12,34	0,08	1,52
	Tatar, aurutatud (mahe)	Tatar, söögisool, vesi	60,00	48,36	10,19	0,30	1,79
	Hapukapsas, hautatud	Hapukapsas, õunamahl, mugulsibul, porgand, suhkur, söögisool, toiduõli	50,00	28,60	2,77	1,59	0,44
	Soe praeleemekaste (G, L)	Ahjulahileem, vesi, nisujahu , toiduõli, toidukoor , söögisool, must pipar, petersell	50,00	45,70	2,16	3,60	0,98
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepulber , söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Peedisalat pohladega	Keedupeet, pohlad, suhkur	50,00	26,20	4,95	0,12	0,72
	Marineeritud kõrvits, porgand, hapukurk		100,00	50,00	10,60	0,17	0,63
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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
	Jõulujook	Õunamahl, mustsõstramahl, vesi, kaneel, nelk, ingver, apelsinikoor, apelsin, suhkur	100,00	23,70	5,84	0,01	0,12
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatamata 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
	Mandariin 1 tk		60,00	26,20	5,50	0,06	0,00
			Kokku:	805,06	99,11	29,81	30,75
			NÄDALA KESKMINE KOKKU:	751,77	98,40	24,93	27,29
			Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)		52,36	29,84	14,52
			Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena	700-800 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 köögipersonalilt							
Menüü on koostatud lähtudes 4.- 9.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							
Tähisend menüüs							
G – sisaldab glute L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab mun P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontood VS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							