

Koolilõuna menüü
50. nä 08.12-12.12.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Bolognese kaste	Veisehakkliha, mugulsibul, küüslauk, porgand, tomat, tomatipasta, kuivatatud pune, kuivataud basiilik, söögisool, must pipar, vesi	120,00	80,50	4,93	4,59	4,03
Taimetoit	Bolognese kaste sojaubadega	Edamame oad, porgand, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud pune, tomat, tomatipasta, kuivatatud basiilik, söögisool, must pipar, toiduõli, vesi	20,00	13,50	1,01	0,78	0,59
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool	60,00	102,94	21,39	0,81	3,41
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümian, värske	50,00	30,42	6,25	0,56	0,84
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Kapsa-virsikusalat	Valge/punane peakapsas, virsik	50,00	16,10	2,56	0,09	0,72
	Porgand, paprika, porrulauk (mahe kapsas)		100,00	27,70	4,03	0,20	1,13
	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	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:				702,19	99,71	24,17	23,28
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Paneeritud ahjukala (G, PT)	Valge kala, nisujahu, kanamuna, riivsai, toiduõli, söögisool, maitseaineteseugu, sidrunipipar	90,00	178,55	10,59	6,97	18,77
Taimetoit	Tofukaste tomati ja paprikaga (L)	Tofu, porgand, mugulsibul, paprika, tomatipasta, vesi, kohvikoor, toiduõli, söögisool, must pipar, basiilik, vesi, masitärklis, petersell	20,00	12,10	1,02	0,61	0,53
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss (durum nisumanna) , vesi, söögisöögisool, toiduõli	60,00	55,70	7,86	1,67	1,85
	Tatar, aurutatud (mahe)	Tatar, vesi, söögisool	60,00	48,36	10,19	0,30	1,79
	Rooskapsas, röstitud	Rooskapsas, söögisool, toiduõli	100,00	59,00	3,36	1,60	5,40
	Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	Till, roheline sibul, maitsestatamata jogurt	50,00	28,40	2,39	1,33	1,70
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Brokoli ja porgand seesamiseemnetega	Brokoli, porgand, salatikaste (sinep, mesi, toiduõli, õunaäädikas, söögisool, must pipar, suhkur), seesamiseemned	50,00	52,80	2,89	3,43	1,80
	Salatisegu, roheline hernes, hapukurk	Rooma salat, jääsalat, rukola, spinat, roheline hernes, hapukurk (kurk, söögisool, vesi)	100,00	39,90	4,23	0,42	3,04
	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:				788,48	82,13	30,25	45,42

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hernesupp suitsulihaga (G)	Kuivatatud hernes, odrakruup , porgand, mugulsibul, suitsutatud sealiha, seapuljong, vesi, toiduõli, loorber, sinep , söögisool, petersell, majoraan	200,00	286,00	25,10	11,00	17,30
Taimetoit	Hernesupp, lihavaba (G)	Kuivatatud hernes, odrakruup , porgand, mugulsibul, vesi, toiduõli, loorber, sinep , söögisool, petersell, majoraan	50,00	39,30	3,19	2,44	0,85
	Astelpaju-mannavaht (G)	Suhkur, vesi, õunamahl, nisumanna , astelpaju	100,00	84,10	18,80	0,22	1,24
	Kakaojogurt kirssidega (L)	Maitsestatata jogurt , kakaopulber, kirss, suhkur	100,00	95,20	15,90	2,21	2,75
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
	Mahl (erinevad maitset)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	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:		741,77	110,27	18,93	29,27
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, vesi, nisujahu , toiduõli, hapukoor , petersell, must pipar, söögisool	120,00	113,00	4,74	7,69	6,05
Taimetoit	Stoovitud porgandid (G, L)	Porgand, toidukoor , nisujahu , või , sidrunimahl, söögisool, suhkur, vesi	20,00	13,80	1,02	0,93	0,20
	Kartul, aurutatud (mahe)	Kartul, vesi, söögisool	60,00	44,37	10,10	0,06	1,16
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	Brokoli, aurutatud		50,00	19,73	3,05	0,25	2,05
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)	Hapukoor , sidrunimahl, suhkur, murulauk	50,00	56,62	2,49	4,56	1,44
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaädikas, sinepipulber , söögisool, petersell, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Peedi-piprajuuresalat (L) (mahe peet)	Peet, mädarõigas, hapukoor, õun, suhkur,	50,00	29,80	4,14	0,84	0,92
	Hiina kapsas, tomat, mais		100,00	40,20	5,68	0,63	1,70
	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:		725,82	86,94	31,74	25,43

[illegible]