

Koolilõuna menüü

50. nädal 08.12-12.12.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Bolognese kaste	Veisehackliha, mugulsibul, küüslauk, porgand, tomat, tomatipasta, kuivatatud pune, kuivataud basiilik, söögisool, must pipar, vesi	140,00	93,92	5,75	5,36	4,70
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	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümian, värsked	100,00	60,84	12,51	1,12	1,68
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värsked, toiduõli	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Kapsa-virsikusalat	Valge/punane peakapsas, virsik	100,00	32,20	5,12	0,18	1,44
	Porgand, paprika, porrulauk (mahe kapsas)		100,00	27,70	4,03	0,20	1,13
	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
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
Kokku:				846,35	123,35	28,58	25,86
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Paneeritud ahjukala (G, PT)	Valge kala, nisujahu, kanamuna, riivsaia, toiduõli, söögisool, maitseainetesegu, sidrunipipar	100,00	198,39	11,77	7,74	20,85
Taimetoit	Tofukaste tomati ja paprikaga (L)		100,00	60,50	5,10	3,03	2,66
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss (durum nisumanna), vesi, söögisöögisool, toiduõli	100,00	92,83	13,10	2,78	3,08
	Tatar, aurutatud (mahe)	Tatar, vesi, söögisool	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Rooskapsas, röstitud	Rooskapsas, söögisool, toiduõli	100,00	59,00	3,36	1,60	5,40
	Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	Till, roheline sibul, maitsestatamata jogurt	100,00	56,80	4,78	2,66	3,40
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värsked, 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	100,00	105,60	5,78	6,86	3,60
	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	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:				946,30	96,63	36,92	53,51

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	300,00	429,00	37,65	16,50	25,95
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)	Maitsestatamata jogurt, kakaopulber, kirss, suhkur	100,00	95,20	15,90	2,21	2,75
	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
	Mahl (erinevad maitseid)	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)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
Kokku:				835,53	112,36	24,03	36,49
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealihakaste (G, L)		140,00	131,83	5,53	8,97	7,06
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	100,00	73,95	16,83	0,10	1,94
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Brokoli, aurutatud		100,00	39,46	6,10	0,50	4,10
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)	Hapukoor, sidrunimahl, suhkur, murulauk	50,00	56,62	2,49	4,56	1,44
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, toiduõli	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Peedi-piprajuuresalat (L) (mahe peet)	Peet, mädarõigas, hapukoor, õun, suhkur,	100,00	59,60	8,28	1,68	1,84
	Hiina kapsas, tomat, mais		100,00	40,20	5,68	0,63	1,70
	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:				858,04	104,43	36,97	29,06

[illegible]