

Koolilõuna menüü
51. nädal 15.12-19.12.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanakaste sulatatud juustuga (G, L)	Kanaliha, piim, sulatatud juust, nisujahu, söögisool, must pipar, toiduõli, värske petersell	140,00	186,67	10,12	11,42	10,78
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	100,00	151,33	26,33	2,58	4,57
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Lillkapsas, aurutatud	Lillkapsas	100,00	34,40	6,14	0,21	2,06
	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	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
	Hiina kapsas, roheline hernes, nuikapsas		100,00	41,60	5,17	0,33	2,76
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	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)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
Kokku:				862,60	111,05	31,35	32,28
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	300,00	249,00	32,40	6,84	13,11
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	100,00	298,00	41,00	10,62	7,36
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitсед)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	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)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
Kokku:				823,71	123,85	22,68	28,25

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	120,00	126,00	4,52	7,93	8,45
Taimetoit	Lääts-kaalika-porgandipada	Läätsed, kaalikas, porgand, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud tüümian, loorber, söögisool, must pipar, toiduõli, vesi, värske petersell	40,00	47,20	5,74	1,38	2,22
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta / pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,33	26,33	2,58	4,57
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Juurseller, röstitud	Juurseller, toiduõli, söögisool	100,00	34,98	9,75	0,13	1,63
	Tomatikaste ürtidega	Tomatipüree, mugulsibul, küüslauk, fariinsuhkur, kuivatatud basiilik, 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, basiilik, roheline sibul	10,00	5,59	0,48	0,26	0,34
	Porgandi-punasesibulasalat hapukoorega (L)	Porgand, punane sibul, õun, hapukoor, toiduõli, õunaäädikas, suhkur, söögisool, muts pipar, petersell	100,00	93,00	6,50	6,46	1,18
	Valge röigas, mais, kapsas		100,00	44,40	6,40	0,60	1,87
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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)	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)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
Kokku:				938,45	123,55	35,15	32,51
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	300,00	220,50	13,25	11,57	14,90
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 (nisujahu, või, suhkur, siirup, kanamuna, söögisooda, kaneel, ingver, nelk, kardemon, söögisool), 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
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitset)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	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)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
		Kokku:		720,11	75,52	22,54	26,48

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	70,00	133,84	0,74	8,37	13,79
Taimetoit	Kikerherne-porgandi kotletid (G, PT)	Kikerhermes, porgand, mugulsibul, küüslauk, kaerahelbed, toiduõli, jahvatatud paprika, petersell, sidrunimahl, söögisool	70,00	95,34	9,28	3,49	3,78
#3HA4!	Kartul, aurutatud		100,00	72,57	15,43	0,10	1,90
	Tatar, aurutatud (mahe)	Tatar, söögisool, vesi	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Hapukapsas, hautatud	Hapukapsas, õunamahl, mugulsibul, porgand, suhkur, söögisool, toiduõli	100,00	57,20	5,54	3,18	0,87
	Soe praeleemekaste (G, L)	Ahjuli haleem, vesi, nisujahu, toiduõli, toidukoor, söögisool, must pipar, petersell	50,00	45,70	2,16	3,60	0,98
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Peedisalat pohladega	Keedupeet, pohlad, suhkur	100,00	52,40	9,89	0,24	1,44
	Marineeritud kõrvits, porgand, hapukurk		100,00	50,00	10,60	0,17	0,63
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	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 (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)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Mandariin 1 tk		60,00	26,20	5,50	0,06	0,00
			Kokku:	867,90	103,91	32,60	34,59
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				842,55	107,58	28,86	30,82
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)					51,07	30,83	14,63
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid							
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaalt							
Menüü on koostatud lähtudes 10.- 12. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi							
Joogivesi on igapävaselt 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							
Tähised menüüs							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsiontoode VS-vähendatud suhkruga							