

Koolilõuna menüü

02. nädal05.01-09.01.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kodune sealihaguljašš	Sealiha, vesi, rohelinepaprika, mugulsibul, tomatipüree, toiduiõli, küüslauk, petersell, jahvatatud paprika, söögisool, loorber, must pipar, vürtsköömen	60,00	78,46	3,33	5,81	3,34
Taimetoit	Läätse guljašš (mahe)	Läätсед ,vesi, roheline paprika, mugulsibul, tomatipüree, toiduiõli, küüslauk, värske petersell, jahvatatud paprika, söögisool, loorber, must pipar, vürtsköömen	60,00	79,44	10,60	2,75	3,90
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	Tatar, aurutatud (mahe)	Tatar, vesi, söögisool	60,00	48,36	10,19	0,30	1,79
	Miniporgandid, aurutatud	Miniporgand, vesi, söögisool	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Külm jogurtikaste maitserohelisega	Maitsestatamata jogurt , roheline sibul, till, värske	50,00	28,37	2,41	1,33	1,70
	Kapsa-mangosalat	Valge peakapsas, mango	50,00	19,50	4,72	0,10	0,51
	Peet, kaalikas, mais		30,00	16,35	3,69	0,17	0,58
	Seemnese segu (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)	Maitsestatamata jogurt , naturaalne marjapüree (<i>maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas</i>) , 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:				685,52	98,62	24,19	24,65
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pasta hakkliha ja köögiviljadega (G)	Makaronid (<i>durumisujahu</i> , vesi) , veisehakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basiilik, pune, purustatud tomat, spinat, söögisool, must pipar, toiduõli	200,00	361,00	43,70	13,30	13,40
Taimetoit	Pasta kikerherne ja juustuga (G, L)	Makaronid (<i>durumisujahu</i> , vesi) ,kikerhersed, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basiilik, pune, toidukoor, söögisool, must pipar, tšillipipar, värske petersell, toiduõli	50,00	86,00	10,40	3,28	2,64
	Aedoad küüslauguga, ahjus küpsetatud	Aedoad, küüslauk, toiduõli, söögisool	50,00	23,11	3,35	1,05	0,86
	Soe tomatikaste	Tomat, mugulsibul, porgand, küüslauk, toiduõli, söögisool, basiilik, värske	50,00	17,60	3,28	0,54	0,39
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber , söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Kõrvitsa-pastinaagi-virsikusalat	Pastinaak, kõrvits, virsik	50,00	18,38	4,46	0,15	0,55
	Hiina kapsas, tomat, roheline sibul (mahe)		30,00	7,56	1,42	0,11	0,46
	Seemnese segu (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)	Maitsestatamata jogurt , naturaalne marjapüree (<i>maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas</i>) , 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
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
Kokku:				846,01	109,25	32,73	29,65

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene lõhesupp(L)	Lõhe, kartul, mugulsibul, porgand, vesi, toidukoor, söögisool, till, loorber, vürtspipar, must terapipar	200,00	185,00	10,70	11,80	8,03
Taimetoit	Selge köögiviljasupp riivitud keedumunaga (M)	Kartul, porgand, kaalikas, herved, mugulsibul, kanamuna, vesi, loorber, söögisool, must pipar, toiduõli, till	50,00	36,50	2,77	2,08	1,26
	Marjamuffin (G, L, M)	Nisujahu, marjad, kanamuna, piim, toiduõli, suhkur, vanillisuhkur, küpsetuspulber	50,00	132,00	15,40	6,85	1,71
	Õuna-rukkileivakreem (G)	Rukkileib, vesi, õunamahl, suhkur, nisumanna, piim	100,00	137,00	28,20	1,10	2,89
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)	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)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
Kokku:				727,67	104,35	24,89	21,02
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanamaks hapukoorekastmes (G, L)	Kanamaks, mugulsibul, nisujahu, vesi, toidukoor, hapukoor, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	120,00	144,00	7,36	9,66	6,60
Taimetoit	Läätsepada brokoli, porgandi ja paprikaga (L)	Läätsed, brokoli, porgand, küüslauk, mugulsibul, paprika, sidrunikoor, toidukoor, must pipar, söögisool, toiduõli, vesi, värske till	20,00	27,20	2,43	1,29	1,16
	Kartul, aurutatud (mahe)	Kartul, vesi, söögisool	60,00	44,37	10,10	0,06	1,16
	Tatar, aurutatud (mahe)	Tatar, söögisool, vesi	60,00	48,36	10,19	0,30	1,79
	Pastinaak, röstitud	Pastinaak, toiduõli, söögisool	50,00	32,20	7,95	0,30	0,85
	Hapukoorekaste hapukurgi ja sibulaga (L)	Hapukoor, mugulsibul, hapukurk (vesi, söögisool, till) , till, suhkur, söögisool, must pipar	50,00	90,00	2,34	8,29	1,41
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Porgandi-ananassisalat	Porgand, toiduõli, ananass	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
	Nuikapsas, kikerhersed, punane redis		30,00	17,78	3,57	0,32	0,94
	Seemneseegu (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)	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)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
Kokku:				758,92	90,89	35,29	25,54

[illegible]