

Koolilõuna menüü
02. nädal 05.01-09.01.2026

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	140,00	183,06	7,78	13,57	7,79
Taimetoit	Läätseguljašš (mahe)	Läätsed ,vesi, roheline paprika, mugulsibul, tomatipüree, toiduiõli, küüslauk, värske petersell, jahvatatud paprika, söögisool, loorber, must pipar, vürtsköömen	20,00	26,48	3,53	0,92	1,30
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Tatar, aurutatud (mahe)	Tatar, vesi, söögisool	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Miniporgandid, aurutatud	Miniporgand, vesi, söögisool	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Külm jogurtikaste maitserohelisega	Maitsestatamata jogurt, roheline sibul, till, värske	50,00	28,37	2,41	1,33	1,70
	Kapsa-mangosalat	Valge peakapsas, mango	100,00	39,00	9,44	0,21	1,02
	Peet, kaalikas, mais		100,00	54,50	12,29	0,57	1,93
	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:				826,66	120,01	29,82	27,93
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pasta hakkliha ja köögiviljadega (G)	Makaronid (durumisujahu, vesi), veisehakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basiilik, pune, purustatud tomat, spinat, söögisool, must pipar, toiduõli	300,00	541,50	65,55	19,95	20,10
Taimetoit	Pasta kikerherne ja juustuga (G, L)	Makaronid (durumisujahu, vesi),kikerherned, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basiilik, pune, toidukoos, 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	100,00	46,22	6,70	2,10	1,73
	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	100,00	36,75	8,92	0,30	1,10
	Hiina kapsas, tomat, roheline sibul (mahe)		100,00	25,21	4,73	0,36	1,53
	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
	Pirm		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
Kokku:				1005,96	131,12	37,85	35,99

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	300,00	277,50	16,05	17,70	12,05
Taimetoit	Selge köögiviljasupp riivitud keedumunaga (M)	Kartul, porgand, kaalikas, herned, 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, õnamahl, suhkur, nisumanna, piim	100,00	137,00	28,20	1,10	2,89
	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	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	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:		758,80	96,29	30,38	23,51
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	140,00	168,00	8,59	11,27	7,70
Taimetoit	Läätsed brokoli, porgandi ja paprikaga (L)	Läätsed, brokoli, porgand, küüslauk, mugulsibul, paprika, sidrunikoor, toidukoor, must pipar, söögisool, toiduõli, vesi, värsked till	20,00	27,20	2,43	1,29	1,16
	Kartul, aurutatud (mahe)	Kartul, vesi, söögisool	100,00	73,95	16,83	0,10	1,94
	Tatar, aurutatud (mahe)	Tatar, söögisool, vesi	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Pastinaak, röstitud	Pastinaak, toiduõli, söögisool	100,00	64,40	15,90	0,60	1,70
	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	Õnamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värsked, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Porgandi-ananassisalad	Porgand, toiduõli, ananass	100,00	45,31	8,64	1,54	0,57
	Nuikapsas, kikerherned, punane redis		100,00	59,27	11,90	1,07	3,13
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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	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:		891,85	115,77	38,56	30,50

[illegible]