

KOOLILÕUNA MENÜÜ 03. nädal 12.01-16.01.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanalihatükid magushapus kastmes	Kanaliha, vesi, porgand, mugulsibul, paprika, tomatipasta, ananassimahl, ananass, sidrunimahl, toiduõli, sojakaste (sojaub a, vesi, söögisool, nisujahu) , maisitärklis, küüslauk, suhkur, ingverijuur, söögisool, must pipar	60,00	44,20	2,83	2,33	2,74
Taimetoit	Lillkapsas magushapus kastmes	Lillkapsas, vesi, porgand, mugulsibul, paprika, tomatipasta, ananassimahl, ananass, sidrunimahl, toiduõli, sojakaste (sojaub a, vesi, söögisool, nisujahu) , maisitärklis, küüslauk, suhkur, ingverijuur, söögisool, must pipar	60,00	28,00	3,86	0,96	0,72
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta, pasta (durumnisujahu, vesi) , söögisool, vesi, toiduõli	60,00	90,80	15,80	1,55	2,74
	Porgand, aurutatud		50,00	17,24	4,52	0,11	0,32
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	50,00	20,90	4,80	0,10	0,86
	Kapsas, roheline hernes, redis		100,00	43,90	5,55	0,30	2,86
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Külm jogurtikaste (L)	Maitsestatata jogurt , söögisool, suhkur, till	10,00	4,11	0,55	0,05	0,38
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (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:				643,94	96,57	19,01	23,31
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Borš veiselihaga	Veiseliha, peet, kapsas, kartul, porgand, mugulsibul, tomatipasta, suhkur, petersell, loorber, must pipar, toiduõli, söögisool, vesi, sidrunimahl	125,00	94,95	7,86	4,83	5,75
Taimetoit	Borš punaste ubadega (mahe)	Oad, peet, kapsas, kartul, porgand, mugulsibul, tomatipasta, suhkur, petersell, loorber, must pipar, toiduõli, söögisool, vesi, sidrunimahl	125,00	64,42	13,89	0,27	3,25
	Hapukoor R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Virsi-kohepiimakreem (L)	Maitsestatata kohupiim , maitsestatata jogurt, vahukoor , suhkur, virsik	100,00	164,00	14,50	9,26	5,48
	Banaani-kakaajogurt (L)	Maitsestatata jogurt , banaan, kakaopulber, suhkur, vanillisuhkur, tšiiaseemned	100,00	80,40	10,70	2,54	3,14
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (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:				676,46	95,46	22,97	25,65

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Paneeritud ahjukala (G, PT)	Valge kala, nisujahu, kanamuna, riivsa i, sidrunikoor, must pipar, toiduõli, söögisool	90,00	178,55	10,59	6,97	18,77
Taimetoit	Tatra-seenekotletid (G, PT) (mahe)	Tatar, mugulsibul, toiduõli, riivsa i, kanamuna, täisteranisujahu , šampinjon, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika	50,00	67,51	10,58	1,94	2,63
	Külm hapukoorekaste sidruniga (L)	Hapukoor , sidrunimahli, suhkur, söögisool	50,00	58,89	2,49	4,80	1,44
	Kartulipuder (L)	Kartul, või, piim , söögisool, vesi	60,00	45,92	9,51	0,37	1,42
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	Kapsas, röstitud	Kapsas, toiduõli, söögisool	50,00	12,09	2,78	0,10	0,55
	Hiina kapsa salat spinati, meloni ja punase sibulaga	Hiina kapsas, spinat, melon, punane sibul	50,00	9,52	1,84	0,10	0,63
	Peet, roheline hernes, porgand		100,00	54,00	7,77	0,33	2,86
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber , söögisool, petersell, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (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:				834,76	101,28	31,37	40,21
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Frikadellisupp (G)	Sea-veise segahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, kanamuna, varsseller, riivsa i, must pipar, till, vesi, söögisool, petersell, toiduõli	125,00	79,83	9,09	3,62	3,70
Taimetoit	Juurviljapüreesupp (L) (mahe)	Kartul, porgand, mugulsibul, juurseller , pastinaak, vesi, toidukoor , söögisool, petersell, värske	125,00	54,27	8,66	2,01	1,27
	Pannkook moosiga (G, L, M)	Nisujahu, kanamuna , toiduõli, suhkur, söögisool, vanillisuhkur, piim , marjad	100,00	241,00	32,50	9,31	6,13
	Mango-kohupiimakreem (L)	Maitsestatat kohupiim , maitsestatat jogurt, vahukoor , mango, suhkur	100,00	167,00	15,20	9,33	5,36
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (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 (<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:				779,27	112,72	27,32	23,58

[illegible]