

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 (sojauba, vesi, söögisool, nisujahu), maisitärklis, küüslauk, suhkur, ingveri juur, söögisool, must pipar	140,00	103,13	6,60	5,44	6,39
Taimetoit	Lillkapsas magushapus kastmes	Lillkapsas, vesi, porgand, mugulsibul, paprika, tomatipasta, ananassimahl, ananass, sidrunimahl, toiduõli, sojakaste (sojauba, vesi, söögisool, nisujahu), maisitärklis, küüslauk, suhkur, ingveri juur, söögisool, must pipar	20,00	9,33	1,29	0,32	0,24
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta, pasta (durumisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	100,00	151,33	26,33	2,58	4,57
	Porgand, aurutatud		100,00	34,47	9,04	0,21	0,64
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
	Kapsas, roheline hernes, redis		100,00	43,90	5,55	0,30	2,86
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Külm jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, söögisool, suhkur, till	15,00	6,17	0,82	0,07	0,57
	Piimatooted (piim, keefir) (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:				768,34	117,55	21,66	27,74
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Borš veiseliha	Veiseliha, peet, kapsas, kartul, porgand, mugulsibul, tomatipasta, suhkur, petersell, loorber, must pipar, toiduõli, söögisool, vesi, sidrunimahl	300,00	227,87	18,86	11,60	13,80
Taimetoit	Borš punaste ubadega (mahe)	Oad, peet, kapsas, kartul, porgand, mugulsibul, tomatipasta, suhkur, petersell, loorber, must pipar, toiduõli, söögisool, vesi, sidrunimahl	50,00	25,77	5,56	0,11	1,30
	Hapukoor R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Virsi-kohupiimakreem (L)	Maitsestatamata kohupiim, maitsestatamata jogurt, vahukoor, suhkur, virsik	100,00	164,00	14,50	9,26	5,48
	Banaani-kakaajogurt (L)	Maitsestatamata jogurt, banaan, kakaopulber, suhkur, vanillisuhkur, tšilliseemned	100,00	80,40	10,70	2,54	3,14
	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)	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:				721,49	87,67	29,17	30,31

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Paneeritud ahjukala (G, PT)	Valge kala, nisujahu, kanamuna, riivsa, sidrunikoor, must pipar, toiduõli, söögisool	100,00	198,39	11,77	7,74	20,85
Taimetoit	Tatra-seenekotletid (G, PT) (mahe)	Tatar, mugulsibul, toiduõli, riivsa, kanamuna, täisteranisujahu, šampinjon, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika	100,00	135,01	21,15	3,89	5,27
	Külm hapukoorekaste sidruniga (L)	Hapukoor, sidrunimah, suhkur, söögisool	100,00	117,78	4,98	9,59	2,89
	Kartulipuder (L)	Kartul, või, piim, söögisool, vesi	100,00	76,53	15,85	0,61	2,36
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Kapsas, röstitud	Kapsas, toiduõli, söögisool	100,00	24,18	5,56	0,20	1,10
	Hiina kapsa salat spinati, meloni ja punase sibulaga	Hiina kapsas, spinat, melon, punane sibul	100,00	19,03	3,68	0,19	1,25
	Peet, roheline hernes, porgand		100,00	54,00	7,77	0,33	2,86
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	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)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
Kokku:				1035,31	129,17	38,61	47,36
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Frikadellisupp (G)	Sea-veise segahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, kanamuna, varsseller, riivsa, must pipar, till, vesi, söögisool, petersell, toiduõli	300,00	191,59	21,80	8,68	8,88
Taimetoit	Juurviljapüreesupp (L) (mahe)	Kartul, porgand, mugulsibul, juurseller, pastinaak, vesi, toidukoor, söögisool, petersell, värske	50,00	21,71	3,46	0,80	0,51
	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
	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)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
Kokku:				809,23	109,79	30,78	26,57

[illegible]