

KOOLILÕUNA MENÜÜ 04. nädal 19.01-23.01.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Böfstrooganov (G, L) (mahe)	Veiseliha, hapukoor, mugulsibul, tomatipüree, nisujahu, vesi, toiduõli, sinepipulber, petersell, söögisool, must pipar	60,00	87,18	3,87	6,21	4,10
Taimetoit	Köögiljlastrooganov (G, L)	Porgand, juurseller, pastinaak, kaalikas, rohelised herved, mugulsibul, tomatipüree, vesi, hapukoor, nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvataud paprika	60,00	35,95	2,99	2,47	0,87
	Tatar, aurutatud (mahe)	Tatar, vesi, söögisool	60,00	48,36	10,19	0,30	1,79
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümian, värske	50,00	30,42	6,25	0,56	0,84
	Kapsa-paprikasalat	Valge peakapsas, paprika	50,00	14,90	2,43	0,06	0,59
	Porgand, porrulauk, lillkapsas		100,00	29,90	4,65	0,20	1,47
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber , söögisool, petersell, värske, 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)	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:				677,74	89,91	26,95	22,22
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakkliha-riisipall (M, PT)	Sea-veise segahakkliha, riis, mugulsibul, kanamuna , toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, petersell, kuivatatud pune, kuivatatud majaraan	50,00	81,17	2,39	5,34	6,16
Taimetoit	Juurviljakotlet (G, M, PT) (mahe)	Pastinaak, porgand, kartul, kanamuna , täistera speltan isujahu , söögisool, must pipar, purustatud või jahvatatud	80,00	112,22	22,39	1,52	4,30
	Kartul, aurutatud (mahe)		60,00	43,50	9,90	0,06	1,14
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur (Durum nisu), vesi, söögisool	60,00	70,08	14,94	0,45	2,32
	Porgand, röstitud	Porgand, toiduõli, tüümian, söögisool, mesi	50,00	30,10	3,77	1,12	0,36
	Soe valge kaste (G, L)	Toiduõli, nisujahu, piim , söögisool, toidukoor	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Peedi-piprajuuresalat (L)	Peet, mädarõigas	50,00	29,80	4,14	0,84	0,92
	Salatisegu, mais, nuikapsas	Salatisegu (Rooma salat, jääsalat, rukola, spinat), mais, nuikapsas	100,00	42,50	5,92	0,69	1,81
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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)	Maitsestatamata 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:				782,17	107,13	27,89	29,44

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Rassolnik kanalihaga (G)	Kanaliha, vesi, odrakruup , porgand, kartul, mugulsibul, hapukurk, söögisool, must pipar, toiduõli, till	125,00	104,00	9,89	4,36	5,52
Taimetoit	Rassolnik põldubadega (G) (mahe)	Põlduba, vesi, odrakruup , porgand, kartul, mugulsibul, hapukurk, söögisool, must pipar, toiduõli, till	125,00	64,70	11,40	0,41	2,50
	Hapukoor R 20% (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Ploomi-pirnikompott vahukoorega (L)	Ploom, pirn, vesi, suhkur, kaneel, sidrunimahl, vahukoor	100,00	104,00	14,90	4,65	0,49
	Mustsõstra-rukkivaht (G)	Mustsõstrar, rukkijahu , vesi, suhkur, vanillisuhkur	100,00	125,00	26,88	0,34	1,79
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:				701,37	111,49	19,26	18,42
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalapada värviliste köögiviljadega	Valge kala , mugulsibul, küüslauk, porgand, paprika, purustatud tomat, toiduõli, sidrunimahl, kuivatatud pune, kuivatatud tüümian, pastinaak, mais, loorber, söögisool, must pipar, petersell	100,00	128,90	3,38	4,84	18,51
Taimetoit	Läätsepada värviliste köögiviljadega (mahe)	Mugulsibul, porgand, küüslauk, tomatipasta, tüümian, kuivatatud, söögisool, must pipar, vesi, maisitärklis, toiduõli, baklažaan, tomat, kaalikas, läätsed, suvikõrvits	60,00	47,77	7,03	1,94	1,35
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta, pasta (durumisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	60,00	90,80	15,80	1,55	2,74
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	Brokoli, aurutatud		50,00	19,73	3,05	0,25	2,05
	Porgandi-mangosalat (mahe porgand)	Porgand, mango, toiduõli	50,00	23,24	4,77	0,62	0,30
	Hiina kapsas, roheline hernes, marineeritud punane sibul	Hiina kapsas, roheline hernes, marineeritud punane sibul (<i>punane mugulsibul, sidrunimahl, must pipar, söögisool, vesi, õunaäädikas, suhkur</i>)	100,00	50,10	6,68	0,40	3,10
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)	Hapukoor , sidrunimahl, suhkur, murulauk	15,00	16,99	0,75	1,37	0,43
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	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:				777,89	102,98	24,24	40,55

[illegible]