

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	140,00	203,43	9,04	14,49	9,57
Taimetoit	Köögiviljastrooganov (G, L)	Porgand, juurseller, pastinaak, kaalikas, rohelised hemed, mugulsibul, tomatipüree, vesi, hapukoor, nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvataud paprika	20,00	11,98	1,00	0,82	0,29
	Tatar, aurutatud (mahe)	Tatar, vesi, söögisool	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tühmian, värsked	100,00	60,84	12,51	1,12	1,68
	Kapsa-paprikasalat	Valge peakapsas, paprika	100,00	29,80	4,86	0,12	1,18
	Porgand, porrulauk, lillkapsas		100,00	29,90	4,65	0,20	1,47
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värsked, toiduõli	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	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)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
		Kokku:		912,41	118,76	37,26	29,24
Telsipäev	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 majoaraan	100,00	162,35	4,78	10,68	12,33
Taimetoit	Juurviljakotlet (G, M, PT) (mahe)	Pastinaak, porgand, kartul, kanamuna, täistera speltanisuujahu, söögisool, must pipar, purustatud või jahvatatud	50,00	70,14	14,00	0,95	2,69
	Kartul, aurutatud (mahe)		100,00	72,50	16,50	0,10	1,90
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur (Durum nisu), vesi, söögisool	100,00	116,80	24,90	0,75	3,87
	Porgand, röstitud		100,00	60,20	7,54	2,24	0,73
	Soe valge kaste (G, L)	Toiduõli, nisujahu, piim, söögisool, toidukoor	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Peedi-piprajuuresalat (L)	Peet, mädarõigas	100,00	59,60	8,28	1,67	1,83
	Salatisegu, mais, nuikapsas	Salatisegu (Rooma salat, jääsalat, rukola, spinat), mais, nuikapsas	100,00	42,50	5,92	0,69	1,81
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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)	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:		955,02	121,60	36,30	37,40

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	300,00	249,60	23,74	10,46	13,25
Taimetoit	Rassolnik põldubadega (G) (mahe)	Põlduba, vesi, odrakruup, porgand, kartul, mugulsibul, hapukurk, söögisool, must pipar, toiduõli, till	50,00	25,88	4,56	0,16	1,00
	Hapukoor R 20% (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Ploomi-pirnikompott vahukoorega (L)	Ploom, piri, 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
	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:		758,91	108,03	24,72	23,22
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	140,00	180,45	4,73	6,78	25,91
Taimetoit	Läätsepada värviliste köögiviljadega (mahe)	Mugulsibul, porgand, küüslauk, tomatipasta, tüümian, kuivatatud, söögisool, must pipar, vesi, maisitärklis, toiduõli, baklažaan, tomat, kaalikas, läätsed, suvikõrvits	20,00	15,92	2,34	0,65	0,45
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta, pasta (durumisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	100,00	151,33	26,33	2,58	4,57
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Brokoli, aurutatud		100,00	39,46	6,10	0,50	4,10
	Porgandi-mangosalat (mahe porgand)	Porgand, mango, toiduõli	100,00	46,49	9,54	1,25	0,59
	Hiina kapsas, roheline hernes, marineeritud punane sibul		100,00	50,10	6,68	0,40	3,10
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilliseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)	Hapukoor, sidrunimahl, suhkur, murulaug	15,00	16,99	0,75	1,37	0,43
	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
	Pirni		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
		Kokku:		903,20	120,68	26,08	50,10

[illegible]