

KOOLILÕUNA MENÜÜ 05. nädal 26.01-30.01.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Magushapu sealihapada seesamiseemnetega	Sealiha, vesi, porgand, mugulsibul, paprika, tomatipasta, ananassimahl, ananass, sidrunimahl, toiduõli, sojakaste (<i>sojauba</i> , vesi, söögisool, <i>nisujahu</i>), maisitärklis, küüslauk, suhkur, ingverijuur, söögisool, must pipar, seesamiseemned	60,00	71,80	6,67	2,98	4,30
Taimetoit	Edamame oad magushapus kastmes (mahe)	Edamame oad , suhkur, sojakaste (<i>sojauba</i> , vesi, söögisool, <i>nisujahu</i>), maisitärklis, sidrunimahl, tomatipasta, vesi, porgand, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basiilik	60,00	68,65	11,35	1,56	3,16
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta, pasta (<i>durumnisujahu</i> , vesi), söögisool, vesi, toiduõli	60,00	90,80	15,80	1,55	2,74
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	Kõrvits, röstitud	Kõrvits, toiduõli, söögisool	50,00	22,02	1,95	1,56	0,39
	Peedisalat pohladeaga	Peet, pohl, suhkur	50,00	26,20	4,94	0,12	0,72
	Valge peakapsas, aeduba, kõrvits		100,00	25,70	3,68	0,17	1,27
	Seemneseugu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalliseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaädikas, 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	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:				713,46	100,12	24,71	24,49
Telsipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanalihasupp kümne köögiviljadega	Puljong kana kontidest, kanaliha, kartul, porgand, valge peakapsas, kõrvits, brokoli, pastinaak, hernes, lillkapsas, toiduõli, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar, till	125,00	134,57	12,23	8,87	3,70
Taimetoit	Kikerhernesupp kümne köögiviljaga (mahe)	Kikerhersed, kartul, porgand, valge peakapsas, brokoli, till, vesi, toiduõli, kõrvits pastinaak, lillkapsas, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar	125,00	117,04	12,88	6,99	2,83
	Pähkli-kakaoruudud (G, L, M, P)	Nisujahu, kanamuna , toiduõli, piim , suhkur, söögisool, vanillisuhkur, pähklid , kakaopulber	50,00	173,00	19,10	8,68	3,52
	Jogurti-kamadessert marjadega (G, L)	Maitsestatamata jogurt, vahukoor , suhkur, kamajahu (<i>nisu, rukis, oder, hernes</i>), vaarikas,maasikas, suhkruta, vesi, suhkur	100,00	132,00	13,00	7,09	3,09
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitсед)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	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:				793,77	104,49	34,69	20,27

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakkliha-suvikõrvitsapikkpoiss, seahakkliha (G, PT)	Seahakkliha, suvikõrvits, riivisai, kanamuna, söögisool, must pipar, vesi, mugulsibul	50,00	73,88	5,52	3,65	5,12
Taimetoit	Porgandi-suvikõrvitsa pikkpoiss (G, PT) (mahe)	Porgand, suvikõrvits, pastinaak, mugulsibul, kanamuna, söögisool, must pipar, toiduõli, riivisai, tõumian, kuivatatud, pune, kuivatatud, petersell, kuivatatud, basiilik	80,00	80,26	13,36	2,29	2,97
	Kartulipuder (L)	Kartul, võl, piim, söögisool, vesi	60,00	45,92	9,51	0,37	1,42
	Tatar, aurutatud (mahe)	Tatar, söögisool, vesi	60,00	48,36	10,19	0,30	1,79
	Peet, aurutatud	Peet, söögisool	50,00	22,63	5,46	0,05	0,74
	Soe valge kaste (G, L)	Toiduõli, nisujahu, piim, söögisool, toidukoor	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Kapsa-maisi-paprikasalat (mahe kapsas)	Peakapsas, mais, paprika, toiduõli, söögisool, suhkur, õunaäädikas	50,00	25,48	4,79	0,70	0,79
	Porgand, roheline hernes, valge redis		100,00	46,00	6,10	0,33	2,66
	Seemnesequ (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)	Maitsestatata jogurt, naturaalne marjapüree (maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas) , 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
	Apelsin		50,00	21,35	5,10	0,05	0,55
Kokku:				716,70	97,74	25,61	28,29
Neljapäev	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 terapiipar	125,00	189,67	3,56	11,79	17,55
Taimetoit	Koorene oasupp spinati ja keedumunaga (L) (mahe)	Kartul, toidukoor, porgand, mugulsibul, porrulauk, till, värske, toiduõli, munguba, kuivatatud, spinat, vesi, kanamuna	125,00	115,56	16,08	4,05	5,25
	Karamellikissell moosiga (L)	Maitsestatata jogurt, kakaopulber, suhkur, marjad	100,00	85,63	16,69	1,32	1,65
	Vaarikajogurt (L)	Maitsestatata jogurt, suhkur, vaarikas	100,00	88,50	14,90	1,99	2,48
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseed)	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	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:				693,79	94,71	21,84	33,40

[illegible]