

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 (sojauba, vesi, söögisool, nisujahu), maisitärklis, küüslauk, suhkur, ingverijuur, söögisool, must pipar, seesamiseemned	140,00	167,53	15,56	6,95	10,03
Taimetoit	Edamame oad magushapus kastmes (mahe)	Edamame oad, suhkur, sojakaste (sojauba, vesi, söögisool, nisujahu), maisitärklis, sidrunimahl, tomatipasta, vesi, porgand, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basiilik	20,00	22,88	3,78	0,52	1,05
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta, pasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	100,00	151,33	26,33	2,58	4,57
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Kõrvits, röstitud	Kõrvits, toiduõli, söögisool	100,00	44,03	3,90	3,12	0,78
	Peedisalat pohladega	Peet, pohl, suhkur	100,00	52,40	9,88	0,24	1,44
	Valge peakapsas, aeduba, kõrvits		100,00	25,70	3,68	0,17	1,27
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, 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:				874,27	121,55	29,65	29,92
Teisipäev	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	300,00	322,96	29,36	21,29	8,89
Taimetoit	Kikerhernesupp kümne köögiviljaga (mahe)	Kikerhersed, kartul, porgand, valge peakapsas, brokoli, till, vesi, toiduõli, kõrvits pastinaak, lillkapsas, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar	50,00	46,81	5,15	2,80	1,13
	Pähkli-kakaoruudud (G, L, M, P)	Nisujahu, kanamuna, toiduõli, piim, suhkur, söögisool, vanillisuhkur, pähkliid, kakaopulber	80,00	276,80	30,56	13,89	5,63
	Jogurti-kamadessert marjadega (G, L)	Maitsestatata jogurt, vahukoor, suhkur, kamajahu (nisu, rukis, oder, hernes), vaarikas,maasikas, suhkruta, vesi, suhkur	100,00	132,00	13,00	7,09	3,09
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitset)		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:				966,50	114,89	47,72	24,44

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakkliha-suvikõrvitsapikkpoiss, seahakkliha (G, PT)	Seahakkliha, suvikõrvits, riivsa, kanamuna, söögisool, must pipar, vesi, mugulsibul	100,00	147,75	11,05	7,30	10,25
Taimetoit	Porgandi-suvikõrvitsa pikkpoiss (G, PT) (mahe)	Porgand, suvikõrvits, pastinaak, mugulsibul, kanamuna, söögisool, must pipar, toiduõli, riivsa, tüümian, kuivatatud, pune, kuivatatud, petersell, kuivatatud, basiilik	50,00	50,17	8,35	1,43	1,86
	Kartulipuder (L)	Kartul, või, piim, söögisool, vesi	100,00	76,53	15,85	0,61	2,36
	Tatar, aurutatud (mahe)	Tatar, söögisool, vesi	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Peet, aurutatud	Peet, söögisool	100,00	45,26	10,92	0,11	1,47
	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	100,00	50,97	9,59	1,40	1,57
	Porgand, roheline hernes, valge redis		100,00	46,00	6,10	0,33	2,66
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepulber, söögisool, petersell, värsked, 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)	Maitsestatud 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 sepiikutoodete valik(G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Apelsin		50,00	21,35	5,10	0,05	0,55
Kokku:				810,45	113,57	27,00	33,91
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	300,00	455,21	8,55	28,31	42,12
Taimetoit	Koorene oasupp spinati ja keedumunaga (L) (mahe)	Kartul, toidukoor, porgand, mugulsibul, porrulauk, till, värsked, toiduõli, munguba, kuivatatud, spinat, vesi, kanamuna	50,00	46,23	6,43	1,62	2,10
	Karamellikissell moosiga (L)	Maitsestatud jogurt, kakaopulber, suhkur, marjad	100,00	85,63	16,69	1,32	1,65
	Vaarikajogurt (L)	Maitsestatud jogurt, suhkur, vaarikas	100,00	88,50	14,90	1,99	2,48
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitsestatud)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt , maitsestatud (L)	Maitsestatud 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 sepiikutoodete valik(G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:			859,44	82,62	35,90	54,20

[illegible]