

KOOLILÕUNA MENÜÜ 06. nädal 02.02-06.02.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sinepine sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, hapukoor , vesi, toiduõli, nisujahu , sinepipulber , petersell, must pipar	60,00	79,10	1,81	5,42	5,85
Taimetoit	Rooskapsas sinepikastmes (G, L) (mahe)	Rooskapsas, või, sinep , must pipar, söögisool, toidukoor	60,00	67,67	4,46	4,64	3,08
	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
	Miniporgandid, aurutatud	Miniporgand, vesi, söögisool	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Hiina kapsa salat roheliste hernestega	Hiina kapsas, roheline hernes	50,00	25,10	2,83	0,20	1,95
	Porgand, šampinjonid küüslauguga, valge redis	Porgand, šampinjonid küüslauguga (<i>šampinjon</i> , <i>küüslauk</i> , <i>petersell</i> , <i>toiduõli</i> , <i>söögisool</i> , <i>must pipar</i>), valge redis	100,00	31,10	4,67	0,47	1,45
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Külm jogurtikaste maitserohelisega	Maitsestatamata jogurt , roheline sibul, till, värske	50,00	28,37	2,41	1,33	1,70
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatamata jogurt , naturaalne marjapüree (<i>maasikas</i> , <i>vaarikas</i> , <i>mustad sõstrad</i> , <i>punased sõstrad</i> , <i>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:				737,18	95,66	27,32	29,61
Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ühepajatoit kanalihaga	Kanaliha, porgand, kaalikas, valge peakapsas, mugulsibul, söögisool, must pipar, petersell, toiduõli, vesi	60,00	46,30	2,84	2,33	2,72
Taimetoit	Koorene köögiviljakaste (G, L)	Lillkapsas, brokoli, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, nisujahu , piim , juust , söögisool, valge pipar, muskaatpähkel, vesi	60,00	56,40	3,90	3,03	3,03
	Kartul, aurutatud (mahe)	Kartul, vesi, söögisool	60,00	44,37	10,10	0,06	1,16
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Kõrvits, röstitud	Kõrvits, toiduõli, söögisool	50,00	21,70	1,07	1,66	0,32
	Valge redisesalat värske kurgiga	Valge redis, värske kurk	50,00	7,17	1,07	0,03	0,38
	Peet, hernes, kaalikas	Keedetud peet, hernes, kaalikas	100,00	55,10	7,97	0,30	3,03
	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</i> , <i>vaarikas</i> , <i>mustad sõstrad</i> , <i>punased sõstrad</i> , <i>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
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
Kokku:				622,53	73,66	25,65	23,86

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihasupp	Seahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, vesi, loorber, petersell, söögisool, must pipar	200,00	159,00	11,50	9,35	6,50
Taimetoit	Tomatine kikerhernesupp	Kikerhersed, kartul, porgand, mugulsibul, tomatipasta, küüslauk, vesi, pune, petersell, söögisool, must pipar	50,00	42,10	4,25	1,84	1,22
	Hapukoor R 20%		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Maisimannakreem kisselliga (L)	Maisimanna, piim, vesi, vahukoor, mustsõstar, suhkur, kartulitärklis	100,00	168,75	35,50	1,91	1,66
	Vanilje panna cotta pohlakastmega (L)	Maitsestatamata jogurt, piim, vesi, vahukoor, pohlad, želatiin, sukur, vanillisuhkur	100,00	109,11	12,89	5,00	3,23
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)	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:				782,63	112,56	27,59	20,72
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukala juustukatttega (G, L, PT)	Valge kala, toiduõli, sidrun, till, juust, hapukoor,porrulaug, söögisool, must pipar	90,00	138,87	0,78	7,28	17,72
Taimetoit	Köögiivilja-läätse pikkpoiss (G, L, M)	Suvikõrvits, pastinaak, läätsed, kanamuna, küüslauk, söögisool, riivsai, juust,mugulsibul, toiduõli, must pipar, söögisool, Vahemere ürdisequ (pune, basiilik, tüümian, rosmariin, majoraan)	50,00	65,40	8,34	1,42	4,01
	Kartul, aurutatud (mahe)		60,00	43,50	9,90	0,06	1,14
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	Pastinaak, röstitud	Pastinaak, toiduõli, söögisool	50,00	32,20	7,95	0,30	0,85
	Tartarkaste (L)	Hapukoor, majonees, marineeritud kurk, sidrunimahl, till, petersell, söögisool, must pipar, suhkur	50,00	102,00	2,05	9,94	1,04
	Porgandi-ananassisalat	Porgand, toiduõli, ananass	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
	Nuikapsas, kikerhersed, porrulaug		100,00	62,30	6,83	1,10	3,47
	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 (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
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
Kokku:				893,91	98,93	38,02	41,23

[illegible]