

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	140,00	184,57	4,22	12,65	13,64
Taimetoit	Rooskapsas sinepikastmes (G, L) (mahe)	Rooskapsas, või, sinep, must pipar, söögisool, toidukoor	20,00	22,56	1,49	1,55	1,03
	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
	Miniporgandid, aurutatud	Miniporgand, vesi, söögisool	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Hiina kapsa salat rohelistest hernestega	Hiina kapsas, roheline hernes	100,00	50,20	5,66	0,40	3,90
	Porgand, šampinjonid küüslauguga, valge redis		100,00	31,10	4,67	0,47	1,45
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Külm jogurtikaste maitserohelisega	Maitsestatamata jogurt, roheline sibul, till, värske	15,00	8,51	0,72	0,40	0,51
	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:				912,16	121,13	31,18	37,74
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	140,00	108,03	6,63	5,44	6,35
Taimetoit	Koorene köögiviljakaste (G, L)	Lillkapsas, brokoli, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, nisujahu, piim, juust, söögisool, valge pipar, muskaatpähkel, vesi	20,00	18,80	1,30	1,01	1,01
	Kartul, aurutatud (mahe)	Kartul, vesi, söögisool	100,00	73,95	16,83	0,10	1,94
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Kõrvits, röstitud	Kõrvits, toiduõli, söögisool	100,00	43,40	2,14	3,32	0,64
	Valge redisesalat värske kurgiga	Valge redis, värske kurk	100,00	14,34	2,14	0,05	0,75
	Peet, hernes, kaalikas	Keedetud peet, hernes, kaalikas	100,00	55,10	7,97	0,30	3,03
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, 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)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
Kokku:				716,75	76,79	32,96	25,98

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihasupp	Seahakliha, kartul, porgand, mugulsibul, vesi, loorber, petersell, söögisool, must pipar	300,00	238,50	17,25	14,03	9,75
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
	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)	Maitsestatata jogurt, piim, vesi, vahukoor, pohlad, želatiin, sukur, vanillisuhkur	100,00	109,11	12,89	5,00	3,23
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitset)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	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
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
Kokku:				764,82	111,19	25,44	22,09
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukala juustukattega (G, L, PT)	Valge kala, toiduõli, sidrun, till, juust, hapukoor, porrulauk, söögisool, must pipar	100,00	154,30	0,86	8,09	19,69
Taimetoit	Kõogivilja-läätse pikkpoiss (G, L, M)	Suvikõrvits, pastinaak, läätsed, kanamuna, küüslauk, söögisool, riisai, juust, mugulsibul, toiduõli, must pipar, söögisool, Vahemere ürdisegu (pune, basiilik, tüümian, rosmariin, majoraan)	50,00	65,40	8,34	1,42	4,01
	Kartul, aurutatud (mahe)		100,00	72,50	16,50	0,10	1,90
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Pastinaak, röstitud	Pastinaak, toiduõli, söögisool	100,00	64,40	15,90	0,60	1,70
	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	100,00	45,31	8,64	1,54	0,57
	Nuikapsas, kikerhersed, porrulauk		100,00	62,30	6,83	1,10	3,47
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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:				976,59	117,53	38,86	43,17

[illegible]