

KOOLILÕUNA MENÜÜ

13. nädal 23.03.2026-27.03.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Bõfstrooganov (G, L) (mahe)	Veiseliha, hapukoor , mugulsibul, tomatipüree, nisujahu , vesi, toiduõli, sinepipulber , petersell, söögisool, must pipar	120,00	144,00	5,69	11,30	4,79
	Köögilijastrooganov (G, L)	Porgand, juurseller , pastinaak, kaalikas, rohelistes herned, mugulsibul, tomatipüree, vesi, hapukoor , nisujahu , toiduõli, söögisool, must pipar, jahvataud paprika	60,00	35,95	2,99	2,47	0,87
	Tatar, aurutatud (mahe)	Tatar, vesi, söögisool	60,00	48,36	10,19	0,30	1,79
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümian, värske	50,00	30,42	6,25	0,56	0,84
	Kapsa-paprikasalat	Valge peakapsas, paprika	50,00	14,90	2,43	0,06	0,59
	Porgand, porrulauk, lillkapsas		100,00	29,90	4,65	0,20	1,47
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, 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
	PIIA 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
	Valge redis		50,00	9,45	1,45	0,05	0,40
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
Kokku:				744,01	93,18	32,09	23,31
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Hakkliha-riisipall (M, PT)	Sea-veise segahakkliha, riis, mugulsibul, kanamuna , toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, petersell, kuivatatud pune, kuivatatud majoraan	50,00	81,17	2,39	5,34	6,16
	Juurviljakotlet (G, M, PT) (mahe)	Pastinaak, porgand, kartul, kanamuna , täistera speltan isujahu , söögisool, must pipar, purustatud või jahvatatud	80,00	112,22	22,39	1,52	4,30
	Kartul, aurutatud (mahe)		60,00	43,50	9,90	0,06	1,14
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur (Durum nisu), vesi, söögisool	60,00	70,08	14,94	0,45	2,32
	Porgand, röstitud	Porgand, toiduõli, tüümian, söögisool, mesi	50,00	30,10	3,77	1,12	0,36
	Soe valge kaste (G, L)	Toiduõli, nisujahu , piim , söögisool, toidukoor	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Peedi-piprajuuresalat (L)	Peet, mädarõigas	50,00	29,80	4,14	0,84	0,92
	Salatisegu, mais, nuikapsas	Salatisegu (Rooma salat, jäasalat, rukola, spinat), mais, nuikapsas	100,00	42,50	5,92	0,69	1,81
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber , söögisool, petersell, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	PIIA 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	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
	Porgand		50,00	16,20	2,80	0,10	0,30
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
Kokku:				798,37	109,93	27,99	29,74

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Rassolnik kanalihaga (G)	Kanaliha, vesi, odrakruup , porgand, kartul, mugulsibul, hapukurk, söögisool, must pipar, toiduõli, till	125,00	104,00	9,89	4,36	5,52
	Rassolnik põldubadega (G) (mahe)	Põlduba, vesi, odrakruup , porgand, kartul, mugulsibul, hapukurk, söögisool, must pipar, toiduõli, till	125,00	64,70	11,40	0,41	2,50
	Hapukoor R 20% (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Ploomi-pirnikompott vahukoorega (L)	Ploom, pirn, 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)	Maitsestatata 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
PRIA	Valge/punane peakapsas		50,00	14,90	2,29	0,08	0,68
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:			716,27	113,78	19,33	19,09
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kalapada värviliste köögiviljadega	Valge kala , mugulsibul, küüslauk, porgand, paprika, purustatud tomat, toiduõli, sidrunimahl, kuivatatud pune, kuivatatud tüümian, pastinaak, mais, loorber, söögisool, must pipar, petersell	100,00	128,90	3,38	4,84	18,51
	Läätsepada värviliste köögiviljadega (mahe)	Mugulsibul, porgand, küüslauk, tomatipasta, tüümian, kuivatatud, söögisool, must pipar, vesi, maisitärklis, toiduõli, baklažaan, tomat, kaalikas, läätsed, suvikõrvits	60,00	47,77	7,03	1,94	1,35
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta, pasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	60,00	90,80	15,80	1,55	2,74
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	Brokoli, aurutatud		50,00	19,73	3,05	0,25	2,05
	Porgandi-mangosalat (mahe porgand)	Porgand, mango, toiduõli	50,00	23,24	4,77	0,62	0,30
	Hiina kapsas, roheline hernes, marineeritud punane sibul	Hiina kapsas, roheline hernes, marineeritud punane sibul (<i>punane mugulsibul, sidrunimahl, must pipar, söögisool, vesi, õunaäädikas, suhkur</i>)	100,00	50,10	6,68	0,40	3,10
	Seemneseugu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)	Hapukoor , sidrunimahl, suhkur, murulauk	15,00	16,99	0,75	1,37	0,43
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
PRIA	Mahl (erinevad maitset)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt , maitsestatud (L)	Maitsestatata 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
	Valge redis		50,00	9,45	1,45	0,05	0,40
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:			787,34	104,43	24,29	40,95

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Hautatud kanaliha ürtide-köögiviljaleemes	Kartul, kanaliha, mugulsibul, vesi, Vahemere ürdid Santa Maria (<i>Punane paprika</i> (25%), <i>ürdid</i> (25% <i>basiilik</i> , <i>pune</i> , <i>aed-piparrohi</i> , <i>tüüman</i>), <i>koriander</i> , <i>küüslauk</i> , <i>sibul</i> , <i>vürts</i>) , toiduõli, söögisool, must pipar	100,00	112,00	14,50	3,44	5,24
	Kartuli-seeneroog Vahemere ürtidega	Kartul, sampinjonid, mugulsibul, vesi, Vahemere ürdid Santa Maria (<i>Punane paprika</i> (25%), <i>ürdid</i> (25% <i>basiilik</i> , <i>pune</i> , <i>aed-piparrohi</i> , <i>tüüman</i>) , <i>koriander</i> , <i>küüslauk</i> , <i>sibul</i> , <i>vürts</i>) , toiduõli, söögisool, must pipar	100,00	92,40	13,40	3,17	2,07
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	60,00	92,52	16,20	1,50	2,90
	Kartul, aurutatud		60,00	43,50	9,30	0,00	1,14
	Aedoad, aurutatu		50,00	16,63	3,70	0,15	1,00
PRIA	Külm jogurti-küüslaugukaste (L)	Maitsestatamata jogurt , sidrunimahl, suhkur, küüslauk	50,00	41,66	2,97	2,40	2,07
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat	50,00	7,42	0,80	0,08	0,61
	Peet, porgand (mahe), valge redis		100,00	31,50	5,47	0,13	0,93
	Seemneseugu (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
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitset)	Rõngu suhkruvaha mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	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
	Nuikapsas		50,00	12,10	2,10	0,10	0,25
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:			810,40	117,73	25,29	27,58
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:			771,28	107,81	25,80	28,13
	Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)				55,91	30,11	14,59
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena			700-800 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E	
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteide							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kööginpersonalilt							
Menüü on koostatud lähtudes 4.- 9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootumissoovitusi							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus							
Tähised menüüs							
G – sisaldab gluti L – sisaldab piimatoteide (sh laktoosi)							
M – sisaldab mur P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontoot VS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogramm							
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							