

KOOLILÕUNA MENÜÜ 15. nädal 06.04.2026-10.04.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Sinepine sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, hapukoor , vesi, toiduõli, nisujahu , sinepipulber, petersell, must pipar	60,00	79,10	1,81	5,42	5,85
	Rooskapsas sinepikastmes (G, L) (mahe)	Rooskapsas, võl, sinep , must pipar, söögisool, toidukoor	60,00	67,67	4,46	4,64	3,08
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta, pasta (durumnisujahu, 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 rohelistest 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, küüslauk, petersell, toiduõli, söögisool, must pipar</i>), valge redis	100,00	31,10	4,67	0,47	1,45
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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, 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
	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:				746,63	97,11	27,37	30,01
Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Ühepajatoit kanalihaga	Kanaliha, porgand, kaalikas, valge peakapsas, mugulsibul, söögisool, must pipar, petersell, toiduõli, vesi	60,00	46,30	2,84	2,33	2,72
	Koorene kõogiviljakaste (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, päevaliliseemned, 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, 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
	Porgand		50,00	16,20	2,80	0,10	0,30
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
Kokku:				638,73	76,46	25,75	24,16

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Hakklihasupp	Seahakliha, kartul, porgand, mugulsibul, vesi, loorber, petersell, söögisool, must pipar	200,00	159,00	11,50	9,35	6,50
	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
	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
	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:				797,53	114,85	27,67	21,40
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Ahjukala juustukattega (G, L, PT)	Valge kala, toiduõli, sidrun, till, juust, hapukoor,porrulaug, söögisool, must pipar	90,00	138,87	0,78	7,28	17,72
	Köögivilja-läätse pikkpoiss (G, L, M)	Suvikõrvits, pastinaak, läätsed, kanamuna, küüslauk, söögisool, riivsa, 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
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	60,00	80,40	16,32	0,00	2,48
	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-ananassisalad	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, päevaliljeseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaaädikas, 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
PRIA	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
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
Kokku:				889,13	100,57	35,23	42,74

[illegible]