

Koolilõuna menüü
07. näd 09.02.2026-13.02.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kana-karikaste (L)	Kanailiha, mugulsibul, maisitärklis, värske petersell, toidukoor, karripulber (koriander, kurkum, põld-lambalääts, Cayenne'i pipar, apteegitill, võrtskõõmen, must pipar), must pipar, söögisool, vesi, toiduõli	140,00	151,67	3,70	10,21	11,11
	Kikerhernekarri (L)	Kikerhersed, mugulsibul, küüslauk, tšillipipar, tomat, jahvatatud paprika, võrtskõõmned, koriandriseemned, must pipar, söögisool, kurkum, kookosjook, vesi, toiduõli	20,00	15,90	1,28	0,76	0,53
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta/pasta (durumnisu jahu, vesi), vesi, söögisool	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	154,20	27,00	4,74	2,28
	Porgand, aurutatud		100,00	34,47	9,04	0,21	0,64
	Külm jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, söögisool, suhkur, till	50,00	20,56	2,73	0,25	1,90
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
	Hiina kapsas, tomat, redis (mahe)		100,00	16,90	2,30	0,17	0,87
	Seemneseegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (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
	Nuikapsas		50,00	12,10	2,10	0,10	0,25
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
Kokku:				839,66	124,84	25,77	33,44
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Värskekapsaborš sealihaga	Peet, kartul, porgand, peakapsas, pastinaak, mugulsibul, tomatipasta, puljong liha kontidest, toiduõli, sealiha, loorber, söögisool, must pipar, sidrunimahl, petersell	300,00	210,00	13,80	12,60	8,22
	Värskekapsaborš punaste ubadega	Peet, kartul, porgand, peakapsas, pastinaak, mugulsibul, tomatipasta, puljong liha kontidest, toiduõli, sealiha, loorber, söögisool, must pipar, sidrunimahl, petersell	50,00	25,80	4,24	0,11	1,30
	Hapukoor R 20% (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Marja-mannavaht mustsõstra kastmega (G)	Mustikas, nisumanna, suhkur, vesi, vanillisuhkur, söögisool, mustad sõstrad	100,00	79,40	17,70	0,24	0,83
	Maasika-kohupiimakreem (L)	Mustikas, nisumanna, suhkur, vesi, vanillisuhkur, söögisool, mustad sõstrad	100,00	144,00	12,20	8,34	4,90
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	Maitsestatamata kohupiim, maitsestatamata jogurt, vahukoor, suhkur, maasikas	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitse)		50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60
	Tee, suhkruta	Maitsestatamata jogurt, naturaalne marjapüree (maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas), suhkur	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	Teepuru, vesi	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Porgand		50,00	16,20	2,80	0,10	0,30
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
Kokku:				729,83	88,70	30,49	22,24

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Lõhetükid koorekastmes (G, L)	Lõhe, must pipar, söögisool, värske till, toiduõli, nisujahu, piim, toidukoor	100,00	192,50	5,36	13,25	13,00
	Juurviljastrooganov (G, L)	Kaalikas, juurseller, mugulsibul, pastinaak, porgand, nisujahu, tomatipüree, toiduõli, hapukoor , vesi, söögisool	50,00	54,90	3,79	3,76	0,94
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Kartul, aurutatud (mahe)		100,00	72,50	15,50	0,00	1,90
	Ahjukõõgiviljad	Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, mugulsibul, kuivatatud roosmariin, toiduõli	100,00	70,60	11,06	1,46	1,44
	Külm küüslaugu-jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, sidrunimahl, suhkur, küüslauk, söögisool	100,00	83,30	5,80	4,80	4,10
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Porgandi-melonisalat	Porgand, melon, toiduõli	100,00	48,16	7,69	2,17	0,59
	Kapsas (mahe), peet, roheline hernes		100,00	53,30	7,55	0,30	3,06
	Seemneseugu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (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
	Valge redis		50,00	9,45	1,45	0,05	0,40
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
Kokku:				1025,53	117,25	44,43	37,47
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kodune seljanka (G)	Veiseliha, sealiha, keedusink, hapukurk (söögisool, vesi, till), kartul, porgand, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, söögisool, vesi, värske petersell	300,00	232,50	14,00	12,92	13,97
	Seeneseljanka	Kartul, šampinjonid, mugulsibul, hapukurk, tomatipüree, toiduõli, söögisool, must pipar, vesi	50,00	21,80	3,44	0,52	0,57
	Hapukoor R 20% (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Marjasmuuti (L)	Marjad, banaan, keefir	100,00	57,40	6,35	2,10	3,03
	Pannkook moosiga (G, L, M)	Nisujahu, kanamuna, toiduõli, suhkur, söögisool, vanillisuhkur, piim, marjad	100,00	241,00	32,50	9,31	6,13
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (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
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
Kokku:				782,87	88,35	33,92	30,20

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Bolognese kaste	Veisehakkliha, mugulsibul, küüslauk, porgand, tomat, tomatipasta, kuivatatud pune, kuivataud basiilik, söögisool, must pipar, vesi	140,00	93,92	5,75	5,36	4,70
	Bolognese kaste sojaubadega	Edamame oad, porgand, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud pune, tomat, tomatipasta, kuivatatud basiilik, söögisool, must pipar, toiduõli, vesi	50,00	33,75	2,53	1,95	1,48
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümian, värske	100,00	60,84	12,51	1,12	1,68
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Kapsa-virsikusalat	Valge/punane peakapsas, virsik	5,00	1,61	0,26	0,01	0,07
	Porgand, paprika, porrulauk (mahe kapsas)		100,00	27,70	4,03	0,20	1,13
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Šokolaadi peedi-brownie (G, L, M, PT)		40,00	120,50	12,26	6,55	2,54
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (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
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:				965,96	133,72	36,18	28,32
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				868,77	110,57	34,16	30,33
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)					50,91	35,38	13,97
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid							
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi kõõgipersonalilt							
Menüü on koostatud lähtudes 10.- 12. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi							
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							
Tähtised menüüs							
G – sisaldab gl L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab rr P – sisaldab pähkleid							
PT – portsionitc VS-vähendatud suhkruga							