

Koolilõuna menüü

08. näd 16.02.2026-19.02.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, vesi, nisujahu, toiduõli, hapukoor, petersell, must pipar, söögisool	120,00	113,00	4,74	7,69	6,05
	Stoovitud porgandid (G, L)	Porgand, toidukoor, nisujahu, või, sidrunimahl, söögisool, suhkur, vesi	20,00	13,80	1,02	0,93	0,20
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	154,20	27,00	2,50	4,83
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	100,00	134,00	27,20	0,00	4,13
	Brokoli, aurutatud		100,00	39,46	6,10	0,50	4,10
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, toiduõli	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Peedi-piprajuuresalat (L) (mahe peet)	Peet, mädarõigas, hapukoor, õun, suhkur,	100,00	59,60	8,28	1,68	1,84
	Hiina kapsas, tomat, mais		100,00	40,20	5,68	0,63	1,70
	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
	Porgand		50,00	16,20	2,80	0,10	0,30
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
Kokku:				855,33	114,45	28,89	31,52
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Hernesupp suitsulihaga (G)	Kuivatatud hernes, odrakruup, porgand, mugulsibul, suitsutatud sealiha, seapuljong, vesi, toiduõli, loorber, sinep, söögisool, petersell, majoraan	300,00	429,00	37,65	16,50	25,95
	Hernesupp, lihavaba (G)		50,00	39,30	3,19	2,44	0,85
	Vastlakukkel vahukoorega (G, L, M, VS)	Piim, pärm, nisujahu, kanamuna, suhkur, või, söögisool, kardemon, vahukoor	60,00	210,00	22,80	10,80	4,69
	Kakaojogurt kirssidega (L)	Maitsestatamata jogurt, kakaopulber, kirss, suhkur	100,00	95,20	15,90	2,21	2,75
	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
	Mahl (erinevad maitсед)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	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
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
#3HA4!	Kokku:			973,53	118,46	34,71	40,19

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Paneeritud ahjukala (G, PT)	Valge kala, nisujahu, kanamuna, riivsa, toiduõli, söögisool, maitseaineteseugu, sidrunipipar	100,00	198,39	11,77	7,74	20,85
	Tofukaste tomati ja paprikaga (L)	Tofu, porgand, mugulsibul, paprika, tomatipasta, vesi, kohvikoor, toiduõli, söögisool, must pipar, basiilik, vesi, masitärklis, petersell	100,00	60,50	5,10	3,03	2,66
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,27	2,50
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,00	1,90
	Rooskapsas, röstitud	Rooskapsas, söögisool, toiduõli	100,00	59,00	3,36	1,60	5,40
	Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	Till, roheline sibul, maitsestatamata jogurt	100,00	56,80	4,78	2,66	3,40
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Brokoli ja porgand seesamiseemnetega	Brokoli, porgand, salatikaste (sinep, mesi, toiduõli, õunaäädikas, söögisool, must pipar, suhkur), seesamiseemned	100,00	105,60	5,78	6,86	3,60
	Salatisegu, roheline hernes, hapukurk	Rooma salat, jääsalat, rukola, spinat, roheline hernes, hapukurk (kurk, söögisool, vesi)	100,00	39,90	4,23	0,42	3,04
	Seemneseugu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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
	Valge redis		50,00	9,45	1,45	0,05	0,40
			50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
Kokku:				983,57	112,13	33,95	52,10
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Raguu köögiviljade ja sealihaga	Sealiha, mugulsibul, vesi, nisujahu, toiduõli, hapukoor, petersell, must pipar, söögisool	120,00	113,00	4,74	7,69	6,05
	Kreemjas köögiviljakaste sulatatud juustuga ja basiilikuga (L)	Suvikõrvits, porgand, mugulsibul, küüslauk, paprika, sulatatud juust , vesi, must pipar, basiilik	20,00	15,82	1,04	1,00	0,85
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või , söögisool	100,00	87,60	13,30	2,57	2,45
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	154,20	27,00	2,50	4,83
	Kapsas, röstitud		100,00	24,18	5,56	0,20	1,10
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsa salat spinatiga	Peet, mädarõigas, hapukoor, õun, suhkur,	100,00	14,20	2,42	0,16	1,34
	Porgand (mahe), mais, kurk		100,00	42,30	6,35	0,57	1,53
	Seemneseugu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Valge/punane peakapsas		50,00	14,90	2,29	0,08	0,68
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
Kokku:				768,12	104,69	26,48	28,61

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kanapada kõrvitsa ja roheliste ubadega (L)	Kanaliha, porgand, kaalikas, kõrvits, mugulsibul, paprika, aedoad, toidukoor, maisitärklis, söögisool, värske petersell, toiduõli, vesi	120,00	97,50	4,93	5,65	5,84
	Koorene herne- ja aedviljahautis (L)	Herned, suvikõrvits, porgand, toidukoor, värske petersell, toiduõli, söögisool, vesi	20,00	15,30	1,41	0,60	0,69
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Kinoa, keedetud	Kinoa, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	114,40	17,00	2,90	3,88
	Kõrvits, röstitud	Kõrvits, küüslauk, tüümian, must pipar, muskaatpähkel, toiduõli, söögisool	100,00	44,00	2,52	3,12	0,78
	Külm jogurti-küüslaugukaste (L)	Maitsestatamata jogurt, sidrunimahl, suhkur, küüslauk	50,00	41,66	2,97	2,40	2,07
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsa salat pirni ja Kreeka pähklitega (P)	Hiina kapsas, pirn, Kreeka pähkel, toiduõli	100,00	89,81	6,24	7,01	1,67
	Peet, porgand (mahe), valge redis		100,00	31,50	5,47	0,13	0,93
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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
	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:				838,43	101,77	34,48	29,90
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:				883,80	110,30	31,70	36,46
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)					49,92	32,28	16,50
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 köögi personaliilt							
Menüü on koostatud lähtudes 10.- 12. 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							
Tähtsed menüüs							
G – sisaldab glü L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab m. P – sisaldab pähkleid							
PT – portsiontoit VS-vähendatud suhkruga							