

Koolilõuna menüü
11. näd 09.03.2026-13.03.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kodune sealihaguljašš	Sealiha, vesi, rohelinepaprika, mugulsibul, tomatipüree, toiduiõli, küüslauk, petersell, jahvatatud paprika, söögisool, loorber, must pipar, vürtsköömen	140,00	183,06	7,78	13,57	7,79
	Läätseguljašš (mahe)	Läätсед ,vesi, roheline paprika, mugulsibul, tomatipüree, toiduiõli, küüslauk, värske petersell, jahvatatud paprika, söögisool, loorber, must pipar, vürtsköömen	20,00	26,48	3,53	0,92	1,30
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	100,00	134,00	27,20	0,00	4,13
	Miniporgandid, aurutatud	Miniporgand, vesi, söögisool	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Külm jogurtikaste maitserohelisega	Maitsestatamata jogurt, roheline sibul, till, värske	50,00	28,37	2,41	1,33	1,70
	Kapsa-mangosalat	Valge peakapsas, mango	100,00	39,00	9,44	0,21	1,02
	Peet, kaalikas, mais		100,00	54,50	12,29	0,57	1,93
	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
	Porgand		50,00	16,20	2,80	0,10	0,30
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
Kokku:				896,26	133,03	29,42	29,39
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Pasta hakkliha ja köögiviljadega (G)	Makaronid (durumnisujahu, vesi), veisehakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basiilik, pune, purustatud tomat, spinat, söögisool, must pipar, toiduõli	300,00	541,50	65,55	19,95	20,10
	Pasta kikerherne ja juustuga (G, L)	Makaronid (durumnisujahu, vesi),kikerherned, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basiilik, pune, toidukoor, söögisool, must pipar, tšillipipar, värske petersell, toiduõli	50,00	86,00	10,40	3,28	2,64
	Aedoad küüslauguga, ahjus küpsetatud	Aedoad, küüslauk, toiduõli, söögisool	100,00	46,22	6,70	2,10	1,73
	Soe tomatikaste	Tomat, mugulsibul, porgand, küüslauk, toiduõli, söögisool, basiilik, värske	50,00	17,60	3,28	0,54	0,39
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaädikas, sinepulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Kõrvitsa-pastinaagi-virsikusalat	Pastinaak, kõrvits, virsik	100,00	36,75	8,92	0,30	1,10
	Hiina kapsas, tomat, roheline sibul (mahe)		100,00	25,21	4,73	0,36	1,53
	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/punane peakapsas		50,00	14,90	2,29	0,08	0,68
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
Kokku:				1020,86	133,41	37,92	36,52

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Selge kalasupp riisiga	Tilaapia, kartul, porgand, mugulsibul, vesi, riis, toiduõli, söögisool, must pipar, loorber, till	300,00	229,50	19,95	10,14	13,14
	Selge köögiviljasupp riivitud keedumunaga (M)	Kartul, porgand, kaalikas, herved, mugulsibul, kanamuna, vesi, loorber, söögisool, must pipar, toiduõli, till	50,00	36,50	2,77	2,08	1,26
	Marjamuffin (G, L, M)	Nisujahu, marjad, kanamuna, piim, toiduõli, suhkur, vanillisuhkur, küpsetuspulber	50,00	132,00	15,40	6,85	1,71
	Õuna-rukkileivakreem (G)	Rukkileib, vesi, õunamahl, suhkur, nisumanna, piim	100,00	137,00	28,20	1,10	2,89
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseed)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	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
Kokku:				727,00	102,99	22,92	24,91
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kanamaks hapukoorekastmes (G, L)	Kanamaks, mugulsibul, nisujahu, vesi, toidukoor, hapukoor, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	140,00	168,00	8,59	11,27	7,70
	Läätsepada brokoli, porgandi ja paprikaga (L)	Läätsed, brokoli, porgand, küüslauk, mugulsibul, paprika, sidrunikoor, toidukoor, must pipar, söögisool, toiduõli, vesi, värske till	20,00	27,20	2,43	1,29	1,16
	Kartul, aurutatud (mahe)	Kartul, vesi, söögisool	100,00	73,95	16,83	0,10	1,94
	Tatar, aurutatud (mahe)	Tatar, söögisool, vesi	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Pastinaak, röstitud	Pastinaak, toiduõli, söögisool	100,00	64,40	15,90	0,60	1,70
	Hapukoorekaste hapukurgi ja sibulaga (L)	Hapukoor, mugulsibul, hapukurk (vesi, söögisool, till), till, suhkur, söögisool, must pipar	50,00	90,00	2,34	8,29	1,41
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Porgandi-ananassisalad	Porgand, toiduõli, ananass	100,00	45,31	8,64	1,54	0,57
	Nuikapsas, kikerherved, punane redis		100,00	59,27	11,90	1,07	3,13
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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/punane peakapsas		50,00	14,90	2,29	0,08	0,68
Kokku:				906,75	118,06	38,64	31,03

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Jogurti-ürdimarinaadis broileri poolkoib (L, PT)	Broileri poolkoib, maitsestatata jogurt, küüslauk, söögisool, must pipar, värske petersell, Prantsuse ürdisegu (rosmariin, petersell, majoraan, pune, tüümian, basiilik, aed-piprarohi, estragon), toiduõli	75,00	133,50	0,19	5,49	20,85
	Juurviljapihv (G, L, M, PT)	Porgand, pastinaak, kartul, täistera speltanisujahu, hapukoor, kaerahelbed, või, kuivatatud tüümian, kanamuna, söögisool, must pipar	50,00	41,30	4,86	1,66	1,27
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta / pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,33	26,33	2,58	4,57
	Ahjukoogiviljad	Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, rosmariin, toiduõli, söögisool	100,00	88,65	14,93	3,45	1,44
	Soe valge kaste (G, L)	Toiduõli, nisujahu, piim, söögisool, toidukoor	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Külm küüslaugu-jogurtikaste (L)	Maitsestatata jogurt, söögisool, suhkur, küüslauk	5,00	6,40	0,70	0,34	0,13
	Peedi-piprajuuresalat	Õun, peet, mädarõigas, hapukoor, suhkur, õunaäädikas	100,00	58,39	10,35	1,67	1,54
	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, brokoli	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul (punane sibul, sidrunimahl, must pipar, söögisool, vesi, suhkur) brokoli	100,00	30,09	5,43	0,37	2,33
	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)	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
	Porgand		50,00	16,20	2,80	0,10	0,30
Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00	
Kokku:				853,12	103,53	31,44	42,48
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				880,80	118,20	32,07	32,86
Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)					53,68	32,77	14,92
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 köökipersonalilt							
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 toiteväärtsiiklus ja mitmekesisus							
Tähtsised menüüs							
G – sisaldab g L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab m P – sisaldab pähkleid							
PT – portsionit VS-vähendatud suhkruga							