

KOOLILÕUNA MENÜÜ 13. nä 23.03.2026-27.03.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Böfstrooganov (G, L) (mahe)	Veiseliha, hapukoor, mugulsibul, tomatipüree, nisujahu, vesi, toiduõli, sinepipulber, petersell,söögisool, must pipar	140,00	168,00	6,64	13,18	5,59
	Kõõgiviljastrooganov (G, L)	Porgand, juurseller, pastinaak, kaalikas, rohelised herved, mugulsibul, tomatipüree, vesi, hapukoor, nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvataud paprika	20,00	11,98	1,00	0,82	0,29
	Tatar, aurutatud (mahe)	Tatar, vesi, söögisool	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	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
	Kapsa-paprikasalat	Valge peakapsas, paprika	100,00	29,80	4,86	0,12	1,18
	Porgand, porrulauk, lillkapsas		100,00	29,90	4,65	0,20	1,47
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	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:				886,44	117,82	36,00	25,66
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	100,00	162,35	4,78	10,68	12,33
	Juurviljakottlet (G, M, PT) (mahe)	Pastinaak, porgand, kartul, kanamuna, täistera speltanisujahu, söögisool, must pipar, purustatud või jahvatatud	50,00	70,14	14,00	0,95	2,69
	Kartul, aurutatud (mahe)		100,00	72,50	16,50	0,10	1,90
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur (Durum nisu), vesi, söögisool	100,00	116,80	24,90	0,75	3,87
	Porgand, röstitud		100,00	60,20	7,54	2,24	0,73
	Soe valge kaste (G, L)	Toiduõli, nisujahu, piim, söögisool, toidukoor	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Peedi-piprajuuresalat (L)	Peet, mädarõigas	100,00	59,60	8,28	1,67	1,83
	Salatisegu, mais, nuikapsas	Salatisegu (Rooma salat, jääsalat, rukola, spinat), mais, nuikapsas	100,00	42,50	5,92	0,69	1,81
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, 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
	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:				971,22	124,40	36,40	37,55

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	300,00	249,60	23,74	10,46	13,25
	Rassolnik põldubadega (G) (mahe)	Põlduba, vesi, odrakruup, porgand, kartul, mugulsibul, hapukurk, söögisool, must pipar, toiduõli, till	50,00	25,88	4,56	0,16	1,00
	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 maitseed)	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)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
			50,00	14,90	2,29	0,08	0,68
			50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
			Kokku:	773,81	110,32	24,79	23,89
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	140,00	180,45	4,73	6,78	25,91
	Läätsepada värviliste köögiviljadega (mahe)	Mugulsibul, porgand, küüslauk, tomatipasta, tüümian, kuivatatud, söögisool, must pipar, vesi, maisitärklis, toiduõli, baklažaan, tomat, kaalikas, läätsed, suvikõrvits	20,00	15,92	2,34	0,65	0,45
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta, pasta (durumisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	100,00	151,33	26,33	2,58	4,57
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Brokoli, aurutatud		100,00	39,46	6,10	0,50	4,10
	Porgandi-mangosalat (mahe porgand)	Porgand, mango, toiduõli	100,00	46,49	9,54	1,25	0,59
	Hiina kapsas, roheline hernes, marineeritud punane sibul		100,00	50,10	6,68	0,40	3,10
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	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
	Mahl (erinevad maitseed)	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)		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:	912,65	122,13	26,13	50,35

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 (Punane paprika (25%), ürdid (25% basiilik, pune, aed-piparrohi, tüümian), koriander, küüslauk, sibul, võrts), toiduõli, söögisool, must pipar	150,00	168,00	21,75	5,16	7,86
	Kartuli-seeneroog Vahemere ürtidega	Kartul, šampinjonid, mugulsibul, vesi, Vahemere ürdid Santa Maria (Punane paprika (25%), ürdid (25% basiilik, pune, aed-piparrohi, tüümian), koriander, küüslauk, sibul, võrts), toiduõli, söögisool, must pipar	50,00	46,20	6,70	1,59	1,04
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	154,20	27,00	2,50	4,83
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,00	1,90
	Aedoad, aurutatu		100,00	33,25	7,40	0,30	2,00
	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	100,00	14,84	1,59	0,15	1,21
	Peet, porgand (mahe), valge redis		100,00	31,50	5,47	0,13	0,93
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Mahla-õlikaste	Õunamahli 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 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)		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	
Kokku:			855,25	128,68	23,68	30,63	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			879,87	120,67	29,40	33,62	
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)				54,86	30,07	15,28	
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							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt							
Menüü on koostatud lähtudes 10.- 12. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Menüü muudatudes 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 ç L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab r P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjoni VS-vähendatud suhkruga							