

Koolilõuna menüü

18. nädal 27.04-01.05.2026

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	60,00	92,52	16,20	1,50	2,90
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	60,00	80,40	16,32	0,00	2,48
	Brokoli, aurutatud		50,00	19,73	3,05	0,25	2,05
	Mahla-õlikaste	Õunamahli 100% naturaalne, õunaaädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Peedi-piprajuuresalat (L) (mahe peet)	Peet, mädarõigas, hapukoor, õun, suhkur,	50,00	29,80	4,14	0,84	0,92
	Hiina kapsas, tomat, mais		100,00	40,20	5,68	0,63	1,70
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	PIIA 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	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	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:				719,32	93,56	25,87	27,14
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Paneeritud ahjukala (G, PT)	Valge kala, nisujahu, kanamuna, riivsa, toiduõli, söögisool, maitseainetesegu, sidrunipipar	90,00	178,55	10,59	6,97	18,77
	Tofukaste tomati ja paprikaga (L)	Tofu, porgand, mugulsibul, paprika, tomatipasta, vesi, kohvikoor, toiduõli, söögisool, must pipar, basiilik, vesi, masitärklis, petersell	20,00	12,10	1,02	0,61	0,53
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	60,00	77,25	17,18	0,16	1,50
	Kartul, aurutatud		60,00	43,50	9,30	0,00	1,14
	Rooskapsas, röstitud	Rooskapsas, söögisool, toiduõli	100,00	59,00	3,36	1,60	5,40
	Külm jogurtikaste maitserohelise (L)	Till, roheline sibul, maitsestatamata jogurt	50,00	28,40	2,39	1,33	1,70
	Mahla-õlikaste	Õunamahli 100% naturaalne, õunaaädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värsked, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Brokoli ja porgand seesamiseemnetega	Brokoli, porgand, salatikaste (sinep, mesi, toiduõli, õunaaädikas, söögisool, must pipar, suhkur), seesamiseemned	50,00	52,80	2,89	3,43	1,80
	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
	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	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	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:				818,67	92,78	28,49	44,67

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kanalihasupp kümne köögiviljadega	Kanapuljong, kanaliha, kartul, porgand, valge peakapsas, kõrvits, brokoli, pastinaak, hernes, lillkapsas, toiduõli, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar, till	200,00	190,80	9,37	10,63	12,06
	Aedviljasupp kinoaga	Kartul, porgand, mugulsibul, rohelistes herned, kinoa, vesi, toiduõli, must pipar, till	50,00	49,20	6,15	1,89	1,35
	Marjatarretis vahukoorega (L, VS)	Želatiin, vesi, mustsõstramahl 100% naturaalne, marjad, vahukoor, suhkur, vanillisuhkur	160,00	212,80	38,72	4,88	3,49
	Kakaojogurt kirssidega (L)	Maitsestatamata jogurt, kakaoapulber, kirss, suhkur	100,00	95,20	15,90	2,21	2,75
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L) (PRIA)		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 maitset)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	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:		790,37	118,10	22,72	27,28
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Ragu 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	50,00	39,55	2,59	2,49	2,13
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või, söögisool	60,00	52,56	7,98	1,54	1,47
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	60,00	92,52	16,20	1,50	2,90
	Kapsas, röstitud		100,00	24,18	5,56	0,20	1,10
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepulber, söögisool, petersell, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiiina kapsa salat spinatiga	Peet, mädarõigas, hapukoor, õun, suhkur,	50,00	7,10	1,21	0,08	0,67
	Porgand (mahe), mais, kurk		100,00	42,30	6,35	0,57	1,53
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalleseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	PRIA 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	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	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:		703,83	87,30	28,07

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kanapada kõrvitsa ja roheliste ubadega (L)	Kanalihha, 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	60,00	102,94	21,39	0,81	3,41
	Kinoa, keedetud	Kinoa, vesi, söögisool, toiduõli	60,00	68,64	10,20	1,74	2,33
	Kõrvits, röstitud	Kõrvits, küüslauk, tüümian, must pipar, muskaatpähkel, toiduõli, söögisool	50,00	22,00	1,26	1,56	0,39
	Külm jogurti-küüslaugukaste (L)	Maitsestatamata jogurt , sidrunimahl, suhkur, küüslauk	50,00	41,66	2,97	2,40	2,07
	Mahla-õlikaste	Õunamahli 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	50,00	44,91	3,12	3,50	0,84
	Peet, porgand (mahe), valge redis		100,00	31,50	5,47	0,13	0,93
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalleseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (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	
Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15	
Kokku:				766,25	94,84	30,74	28,24
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:				759,69	97,32	27,18	30,85
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)					51,24	32,20	16,24
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				700-800 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 köögipersonallilt							
Menüü on koostatud lähtudes 4.- 9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi							
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							
Tähised menüüs							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							