

# 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	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
	Seemnesegu (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	
Pim		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15	
<b>Kokku:</b>				<b>855,33</b>	<b>114,45</b>	<b>28,89</b>	<b>31,52</b>
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	60,00	119,03	7,06	4,65	12,51
	Tofukaste tomati ja paprikaga (L)		50,00	30,25	2,55	1,51	1,33
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	60,00	77,25	17,18	0,16	1,50
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,00	1,90
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	29,50	1,68	0,80	2,70
	Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	Till, roheline sibul, maitsestatamata jogurt	50,00	28,40	2,39	1,33	1,70
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	50,00	321,89	0,97	35,31	0,14
	Brokoli ja porgand seesamiseemnetega	Brokoli, porgand, salatikaste (sinep, mesi, toiduõli, õunaäädikas, söögisool, must pipar, suhkur), seesamiseemned	50,00	52,80	2,89	3,43	1,80
	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
<b>Kokku:</b>				<b>838,97</b>	<b>74,10</b>	<b>47,83</b>	<b>26,12</b>

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	300,00	286,20	14,06	15,95	18,09
	Aedviljasupp kinoaga	Kartul, porgand, mugulsibul, rohelised herned, kinoa, vesi, toiduõli, must pipar, till	100,00	98,40	12,30	3,78	2,70
	Marjatarretis vahukoorega (L, VS)	Želatiin, vesi, mustsõstramahl 100% naturaalne, marjad, vahukoor, suhkur, vanillisuhkur	100,00	133,00	24,20	3,05	2,18
	Kakaojogurt kirssidega (L)		100,00	95,20	15,90	2,21	2,75
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L) (PRIA)		100,00	56,39	4,88	2,57	3,44
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatamata jogurt, naturaalne marjapüree (maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas), suhkur	100,00	74,75	12,12	1,50	3,20
	Mahl (erinevad maitset)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	5,00	2,43	0,59	0,00	0,02
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)		100,00	246,20	52,30	2,00	7,15
	Valge redis		50,00	9,45	1,45	0,05	0,40
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
<b>Kokku:</b>				<b>1022,00</b>	<b>143,76</b>	<b>31,11</b>	<b>39,93</b>
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	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
	Seemnesegu (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)		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)		100,00	48,08	13,48	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>				<b>796,21</b>	<b>112,20</b>	<b>26,48</b>

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, värsked petersell, toiduõli, vesi	120,00	97,50	4,93	5,65	5,84
	Koorene herne- ja aedviljahautis (L)	Herned, suvikõrvits, porgand, toidukoor, värsked 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, sidrunimahla, suhkur, küüslauk	50,00	41,66	2,97	2,40	2,07
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värsked, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsa salat pimi ja Kreeka pähklitega (P)	Hiina kapsas, pim, 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, päevalleseemned, 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	
Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,00	
<b>Kokku:</b>				<b>838,43</b>	<b>101,77</b>	<b>34,48</b>	<b>29,90</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>				<b>870,19</b>	<b>109,26</b>	<b>33,76</b>	<b>31,21</b>
<b>Põhitoitainetest saadava energia osakaal kogue energiast (%E)</b>					<b>50,22</b>	<b>34,91</b>	<b>14,35</b>
<b>Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena</b>				<b>800-900 kcal</b>	<b>45-60%E</b>	<b>25-40%E</b>	<b>10-20%E</b>
<b>Üldinfo menüü kohta</b>							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid							
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögi personalilt							
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 hanklepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning taqatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus							
<b>Tähised menüüs</b>							
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)						
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid						
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga						