

Koolilõuna menüü

19. näd 04.05-08.05.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kanakaste sulatatud juustuga (G, L)	Kanaliha, piim, sulatatud juust, nisujahu, söögisool, must pipar, toiduõli, värsked petersell	140,00	186,67	10,12	11,42	10,78
	Kikerhernekaste sulatatud juustuga ja basiilikuga (G, L)	Kikerherned, piim, toidukoor, sulatatud juust, nisujahu, söögisool, must pipar, toiduõli, värsked petersell, värsked basiilik	20,00	29,20	2,13	1,56	1,28
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	125,00	167,50	34,00	0,00	5,17
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	125,00	197,13	33,60	5,93	2,85
	Lillkapsas, aurutatud	Lillkapsas	100,00	34,40	6,14	0,21	2,06
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värsked, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Peedi-küüslaugusalat	Keedupeet, küüslauk	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
	Hiina kapsas, roheline hernes, nuikapsas		100,00	41,60	5,17	0,33	2,76
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatud 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)		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:				938,44	129,01	30,05	33,60
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Hartšoo erineva lihaga (G)	Sealiha, kanaliha, veiseliha, riis, mugulsibul, tomatipasta, mugulsibul, küüslauk, loorber, kuivatatud ploom, nisujahu, söögisool, must pipar, toiduõli, vesi, värsked petersell	300,00	249,00	32,40	6,84	13,11
	Taimne hartšoo punaste ubadega	Punased oad, riis, mugulsibul, tomatipasta, mugulsibul, küüslauk, loorber, kuivatatud ploom, nisujahu, söögisool, must pipar, toiduõli, vesi, värsked petersell	50,00	45,20	5,92	1,60	1,35
	Hapukoor R 20%						
	Mustikajogurt (L)	Maitsestatud jogurt, suhkur, mustikad	100,00	88,50	14,90	1,99	2,48
	Õunakook mandlipuruga (G, L, M, P, VS, PT)	Õun, nisujahu, kaerahelbed, suhkur, küpsetuspulber, kanamuna, hapukoor, mandlid, söögisool	80,00	238,40	32,80	8,50	5,89
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitset)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatud 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)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Valge redis		50,00	9,45	1,45	0,05	0,40
	Pim		50,00	19,99	5,97	0,00	0,30
	Kokku:				769,51	116,33	20,61

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kana-paprikahautis (G, L)	Kanaliha, paprika, mugulsibul, küüslauk, toidukoor, nisujahu, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar, jahvatatud tüümian, toiduõli, vesi	120,00	126,00	4,52	7,93	8,45
	Läätse-kaalika-porgandipada	Läätsed, kaalikas, porgand, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud tüümian, loorber, söögisool, must pipar, toiduõli, vesi, värske petersell	40,00	47,20	5,74	1,38	2,22
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta / pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,33	26,33	2,58	4,57
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Juurseller, röstitud	Juurseller, toiduõli, söögisool	100,00	34,98	9,75	0,13	1,63
	Tomatikaste ürtidega	Tomatipüree, mugulsibul, küüslauk, fariinsuhkur, kuivatatud basiilik, kuivatatud petersell, pune, toiduõli	50,00	46,00	7,90	1,07	0,89
	Külm jogurti-keefirikaste, maitserohelisega (L)	Maitsestatamata jogurt, keefir, sinep, till, petersell, basiilik, roheline sibul	10,00	5,59	0,48	0,26	0,34
	Porgandi-punasesibulasalat hapukoorega (L)	Porgand, punane sibul, õun, hapukoor, toiduõli, õunaäädikas, suhkur, söögisool, muts pipar, petersell	100,00	93,00	6,50	6,46	1,18
	Valge röigas, mais, kapsas		100,00	44,40	6,40	0,60	1,87
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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)		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:		954,60	126,42	35,25	32,61
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Selge Lõhesupp köögiviljadega	Lõhe, porgand, lillkapsas, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, porrulauk, toiduõli, must pipar, söögisool, vesi, värske till	300,00	220,50	13,25	11,57	14,90
	Pastinaagipüreesupp (L)	Pastinaak, kartul, mugulsibul, toiduõli, vesi, toidukoor, söögisool, petersell	50,00	144,00	3,79	1,61	0,68
	Kohupiima-piparkoogidessert marjadega (G, L)	Maitsestatamata kohupiim, hapukoor, suhkur, sidrunimahli, piparkook (nisujahu, või, suhkur, siirup, kanamuna, söögisooda, kaneel, ingver, nelk, kardemon, söögisool), kirsid (kivideta)	100,00	157,00	20,60	5,93	5,34
	Maasika Panna cotta (L, VS)	Maasikas, maitsestatamata jogurt, piim, vesi, vahukoor, želatiin, sukur, vanillisuuhkur	100,00	115,60	14,44	4,53	4,03
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	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	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)		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	0,30
		Kokku:		792,26	83,73	25,37	29,48

Reede	Jõululõuna	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Laisk kapsarull	Sea-veise segahakkliha, valge peakapsas, riis, söögisool, must pipar, vesi	150,00	196,50	6,74	12,57	13,05
	Värskekapsa-läätselõuna	Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, läätsed (pruunid, rohelised), vesi, till, söögisool, must pipar	70,00	71,33	8,19	2,35	3,23
	Kartul, aurutatud		125,00	90,63	19,38	0,00	2,38
	Tatar, aurutatud (mahe)	Tatar, söögisool, vesi	125,00	192,75	33,75	3,13	6,04
	Aedoad, aurutatu		100,00	41,10	5,59	0,33	2,20
	Soe tomatikaste	Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basilik, söögisool, must pipar	50,00	17,55	3,28	0,55	0,39
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Peedisalat pohladega	Keedupeet, pohlad, suhkur	100,00	52,40	9,89	0,24	1,44
	Nuikapsas, porgand, hapukurk		100,00	50,00	10,60	0,17	0,63
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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 marjapuree (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)		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00	
Kokku:				1032,91	138,55	33,29	39,52
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				897,55	118,81	28,91	32,54
Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)				52,95	28,99	14,50	
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 piimatooteid							
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt							
Menüü on koostatud lähtudes 10.- 12. 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							
Tähtsused menüüs							
G – sisaldab glü – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab m – sisaldab pähkleid							
PT – portsjonto VS-vähendatud suhkruga							