

KOOLILÖUNA MENÜÜ

21. nädal 18.05-22.05.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoiit	Kanalihatükid magushapus kastmes	Kanaliha, vesi, porgand, mugulsibul, paprika, tomatipasta, ananassimah, ananass, sidrunimah, toiduõli, sojakaste (sojauba, vesi, söögisool, nisujahu) , maisitärklis, küüslauk, suhkur, ingverijuur, söögisool, must pipar	60,00	44,20	2,83	2,33	2,74
	Lillkapsas magushapus kastmes	Lillkapsas, vesi, porgand, mugulsibul, paprika, tomatipasta, ananassimah, ananass, sidrunimah, toiduõli, sojakaste (sojauba, vesi, söögisool, nisujahu) , maisitärklis, küüslauk, suhkur, ingverijuur, söögisool, must pipar	60,00	28,00	3,86	0,96	0,72
	Tatar, aurutatud (mahe)	Tatar, söögisool, vesi	60,00	48,36	10,19	0,30	1,79
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	60,00	80,40	16,32	0,00	2,48
	Porgand, aurutatud		50,00	17,24	4,52	0,11	0,32
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	50,00	20,90	4,80	0,10	0,86
	Kapsas, roheline hernes, redis		100,00	43,90	5,55	0,30	2,86
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Külm jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt , söögisool, suhkur, till	10,00	4,11	0,55	0,05	0,38
	PRIA 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
Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15	
		Kokku:		596,73	92,60	14,96	23,87
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoiit	Värskekapsasupp veiselihaga	Veiseliha, kapsas, kartul, porgand, mugulsibul, petersell, loorber, must pipar, toiduõli, söögisool, vesi, sidrunimah	200,00	156,00	7,83	10,30	6,93
	Värskekapsasupp kikerhernestega (mahe)	Kikerhersed, kapsas, porgand, kartul, mugulsibul, vesi, loorber, must pipar, toiduõli, petersell	50,00	37,60	3,33	1,82	1,13
	Hapukoore R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Virsi-kohupiimakreem (L)	Maitsestatamata kohupiim , maitsestatamata jogurt , vahukoore , suhkur, virsik	100,00	164,00	14,50	9,26	5,48
	Banaani-kakaojogurt (L)	Maitsestatamata jogurt , banaan, kakaopulber, suhkur, vanillisuhkur, tšiiaseemned	100,00	80,40	10,70	2,54	3,14
	PRIA 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)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Porgand		50,00	16,20	2,80	0,10	0,30
Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00	
		Kokku:		726,89	87,67	30,08	25,01

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoi	Paneeritud ahjukala (G, PT)	Valge kala, nisujahu, kanamuna, riivsa, sidrunikoor, must pipar, toiduõli, söögisool	90,00	178,55	10,59	6,97	18,77
	Tatra-seenekotletid (G, PT) (mahe)	Tatar, mugulsibul, toiduõli, riivsa, kanamuna, täisteranisujahu, šampinjon, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika	50,00	67,51	10,58	1,94	2,63
	Külm hapukoorekaste sidruniga (L)	Hapukoor, sidrunimahl, suhkur, söögisool	50,00	58,89	2,49	4,80	1,44
	Kartulipuder (L)	Kartul, või, piim, söögisool, vesi	60,00	45,92	9,51	0,37	1,42
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	Kapsas, röstitud	Kapsas, toiduõli, söögisool	50,00	12,09	2,78	0,10	0,55
	Hiina kapsa salat spinati, meloni ja punase sibulaga	Hiina kapsas, spinat, melon, punane sibul	50,00	9,52	1,84	0,10	0,63
	Peet, roheline hernes, porgand		100,00	54,00	7,77	0,33	2,86
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	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
	Jogijogurt, 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
Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15	
Kokku:				844,21	102,73	31,42	40,61
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoi	Frikadellisupp (G)	Sea-veise segahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, kanamuna, varsseller, riivsa, must pipar, till, vesi, söögisool, petersell, toiduõli	125,00	79,83	9,09	3,62	3,70
	Juurviljapüreesupp (L) (mahe)	Kartul, porgand, mugulsibul, juurseller, pastinaak, vesi, toidukoor, söögisool, petersell, värsk	125,00	54,27	8,66	2,01	1,27
	Pannkook moosiga (G, L, M)	Nisujahu, kanamuna, toiduõli, suhkur, söögisool, vanillisuhkur, piim, marjad	100,00	241,00	32,50	9,31	6,13
	Mango-kohupiimakreem (L)	Maitsestatamata kohupiim, maitsestatamata jogurt, vahukoor, mango, suhkur	100,00	167,00	15,20	9,33	5,36
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitsestatud)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Jogijogurt, 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
	Porgand		50,00	16,20	2,80	0,10	0,30
Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00	
Kokku:				795,47	115,52	27,42	23,88

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kanapasta juustu ja basiilikuga (G, L)	Täisterapasta (durumisujahu, vesi), kanaliha, suvikõrvits, toiduõli, mugulsibul, basiilik, juust, petersell, vesi, söögisool, must pipar	100,00	169,76	22,11	5,42	9,10
	Suvikõrvitsapasta juustu ja basiilikuga (G, L) (mahe)	Täisterapasta (durumisujahu, vesi), suvikõrvits, toiduõli, mugulsibul, basiilik, juust, petersell, vesi, söögisool, must pipar	100,00	150,35	22,75	4,64	5,44
	Baklažaan-paprika-sibul, röstitud	Baklažaan, paprika, punane, mugulsibul, toiduõli,	50,00	29,01	3,71	1,62	0,54
	Soe tomatikaste	Tomat, mugulsibul, porgand, küüslauk, toiduõli, söögisool, basiilik	50,00	17,60	3,28	0,54	0,39
	Porgandi-apelsinisalat	Porgand, apelsin, toiduõli	50,00	11,15	1,98	0,05	0,38
	Valge peakapsas, mais, hapukurk	Valge peakapsas, mais, hapukurk (kurk, vesi, söögisool, küüslauk)	100,00	43,20	6,13	0,60	1,80
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Mahla-õlikaste	Õunamahla 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	PIRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	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)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Nuikapsas		50,00	12,10	2,10	0,10	0,25
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
Kokku:				746,84	101,66	26,90	28,43
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				742,03	100,04	26,16	28,36
Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)					53,93	31,73	15,29
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 piimatooteid							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt							
Menüü on koostatud lähtudes 4.- 9.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 toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus							
Tähtsised menüüs							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontode VS-vähendatud suhkruga							
PIRIA toetusprogrammid							
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							