

KOOLILÖUNA MENÜÜ
22. nädal 25.05-29.05.2026

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	120,00	144,00	5,69	11,30	4,79
	Köögiviljastrooganov (G, L)	Porgand, juurseller , pastinaak, kaalikas, rohelised herned, mugulsibul, tomatipüree, vesi, hapukoor , nisujahu , toiduõli, söögisool, must pipar, jahvataud paprika	60,00	35,95	2,99	2,47	0,87
	Tatar, aurutatud (mahe)	Tatar, vesi, söögisool	60,00	48,36	10,19	0,30	1,79
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümian, värske	50,00	30,42	6,25	0,56	0,84
	Kapsa-paprikasalat	Valge peakapsas, paprika	50,00	14,90	2,43	0,06	0,59
	Porgand, porrulauk, lillkapsas		100,00	29,90	4,65	0,20	1,47
	Seemneseegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber , söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Joogijogurt (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
Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00	
Kokku:				744,01	93,18	32,09	23,31
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	50,00	81,17	2,39	5,34	6,16
	Juurviljakotlet (G, M, PT) (mahe)	Pastinaak, porgand, kartul, kanamuna , täistera speltanisuujahu, söögisool, must pipar, purustatud või jahvatatud	80,00	112,22	22,39	1,52	4,30
	Kartul, aurutatud (mahe)		60,00	43,50	9,90	0,06	1,14
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur (Durum nisu), vesi, söögisool	60,00	70,08	14,94	0,45	2,32
	Porgand, röstitud	Porgand, toiduõli, tüümian, söögisool, mesi	50,00	30,10	3,77	1,12	0,36
	Soe valge kaste (G, L)	Toiduõli, nisujahu , piim , söögisool, toidukoor	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Peedi-piprajuuresalat (L)	Peet, mädarõigas	50,00	29,80	4,14	0,84	0,92
	Salatiseegu, mais, nuikapsas	Salatiseegu (Rooma salat, jääsalat, rukola, spinat), mais, nuikapsas	100,00	42,50	5,92	0,69	1,81
	Seemneseegu (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
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (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	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:				798,37	109,93	27,99	29,74

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Rassolnik kanalihaga (G)	Kanaliha, vesi, odrakruup , porgand, kartul, mugulsibul, hapukurk, söögisool, must pipar, toiduõli, till	125,00	104,00	9,89	4,36	5,52
	Rassolnik põldubadega (G) (mahe)	Põlduba, vesi, odrakruup , porgand, kartul, mugulsibul, hapukurk, söögisool, must pipar, toiduõli, till	125,00	64,70	11,40	0,41	2,50
	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 maitset)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	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/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:				716,27	113,78	19,33	19,09
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, 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	100,00	128,90	3,38	4,84	18,51
	Läätsepada värviliste köögiviljadega (mahe)	Mugulsibul, porgand, küüslauk, tomatipasta, tüümian, kuivatatud, söögisool, must pipar, vesi, maisitärklis, toiduõli, baklažaan, tomat, kaalikas, läätsed, suvikõrvits	60,00	47,77	7,03	1,94	1,35
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta, pasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	60,00	90,80	15,80	1,55	2,74
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	Brokoli, aurutatud		50,00	19,73	3,05	0,25	2,05
	Porgandi-mangosalat (mahe porgand)	Porgand, mango, toiduõli	50,00	23,24	4,77	0,62	0,30
	Hiina kapsas, roheline hernes, marineeritud punane sibul	Hiina kapsas, roheline hernes, marineeritud punane sibul (<i>punane mugulsibul, sidrunimahl, must pipar, söögisool, vesi, õunaädikas, suhkur</i>)	100,00	50,10	6,68	0,40	3,10
	Seemneseegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	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 maitset)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt , maitsestatud (L)	Maitsestatamata jogurt , naturaalne marjapüree (<i>maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas</i>) , 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:				787,34	104,43	24,29	40,95

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Hautatud kanaliha ürtidi-köögiviljaleemes	Kartul, kanaliha, mugulsibul, vesi, Vahemere ürdid Santa Maria (<i>Punane paprika (25%), ürdid (25% basilik, pune, aed-piparrohi, tüümiän), koriander, küüslauk, sibul, võrts</i>), toiduõli, söögisool, must pipar	100,00	112,00	14,50	3,44	5,24
	Kartuli-seeneroog Vahemere ürtidega	Kartul, šampinjonid, mugulsibul, vesi, Vahemere ürdid Santa Maria (<i>Punane paprika (25%), ürdid (25% basilik, pune, aed-piparrohi, tüümiän), koriander, küüslauk, sibul, võrts</i>), toiduõli, söögisool, must pipar	100,00	92,40	13,40	3,17	2,07
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	60,00	92,52	16,20	1,50	2,90
	Kartul, aurutatud		60,00	43,50	9,30	0,00	1,14
	Aedoad, aurutatu		50,00	16,63	3,70	0,15	1,00
	Külm jogurti-küüslaukukaste (L)	Maitsestatamata jogurt, sidrunimahli, suhkur, küüslauk	50,00	41,66	2,97	2,40	2,07
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat	50,00	7,42	0,80	0,08	0,61
	Peet, porqand (mahe), valge redis		100,00	31,50	5,47	0,13	0,93
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Mahla-õlikaste	Õunamahli 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värsked, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	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 (<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
	Nuikapsas		50,00	12,10	2,10	0,10	0,25
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
			Kokku:	810,40	117,73	25,29	27,58
			NÄDALA KESKMINE KOKKU:	771,28	107,81	25,80	28,13
			Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)		55,91	30,11	14,59
			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 köögipersonaalt							
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 piimatoteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							