

# KOOLILÕUNA MENÜÜ

## 21. mär 18.05-22.05.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	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	140,00	103,13	6,60	5,44	6,39
	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	20,00	9,33	1,29	0,32	0,24
	Tatar, aurutatud (mahe)	Tatar, söögisool, vesi	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	100,00	134,00	27,20	0,00	4,13
	Porgand, aurutatud		100,00	34,47	9,04	0,21	0,64
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
	Kapsas, roheline hernes, redis		100,00	43,90	5,55	0,30	2,86
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Külm jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, söögisool, suhkur, till	15,00	6,17	0,82	0,07	0,57
	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)		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	0,15	
<b>Kokku:</b>				<b>683,35</b>	<b>109,96</b>	<b>14,88</b>	<b>28,26</b>
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Värskekapsasupp veiselihaga	Veiseliha, kapsas, kartul, porgand, mugulsibul, petersell, loorber, must pipar, toiduõli, söögisool, vesi, sidrunimah	300,00	234,00	11,75	15,45	10,40
	Värskekapsasupp kikerhernestega (mahe)	Kikerhernes, kapsas, porgand, kartul, mugulsibul, vesi, loorber, must pipar, toiduõli, petersell	50,00	37,60	3,33	1,82	1,13
	Hapukoor R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Virsi-kohupiimakreem (L)	Maitsestatamata kohupiim, maitsestatamata jogurt, vahukoor, suhkur, virsik	100,00	164,00	14,50	9,26	5,48
	Banaani-kakaajogurt (L)	Maitsestatamata jogurt, banaan, kakaopulber, suhkur, vanillisuhkur, tšiiaseemned	100,00	80,40	10,70	2,54	3,14
	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 (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
Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00	
<b>Kokku:</b>				<b>755,65</b>	<b>81,13</b>	<b>34,83</b>	<b>27,04</b>

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Paneeritud ahjukala (G, PT)	Valge kala, nisujahu, kanamuna, riivsaai, sidrunikoor, must pipar, toiduõli, söögisool	60,00	119,03	7,06	4,65	12,51
	Tatra-seenekotletid (G, PT) (mahe)	Tatar, mugulsibul, toiduõli, riivsaai, kanamuna, täisteranisujahu, šampinjoni, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika	60,00	81,01	12,69	2,33	3,16
	Külm hapukoorekaste sidruniga (L)	Hapukoor, sidrunimahli, suhkur, söögisool	50,00	58,89	2,49	4,80	1,44
	Kartulipuder (L)	Kartul, vesi, piim, söögisool, vesi	100,00	76,53	15,85	0,61	2,36
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Kapsas, röstitud	Kapsas, toiduõli, söögisool	100,00	24,18	5,56	0,20	1,10
	Hiina kapsa salat spinati, meloni ja punase sibulaga	Hiina kapsas, spinat, melon, punane sibul	100,00	19,03	3,68	0,19	1,25
	Peet, roheline hernes, porgand		100,00	54,00	7,77	0,33	2,86
	Seemneseegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	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
	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	0,15	
<b>Kokku:</b>				<b>852,51</b>	<b>114,96</b>	<b>29,22</b>	<b>35,87</b>
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Frikadellisupp (G)	Sea-veise segahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, kanamuna, varsseller, riivsaai, must pipar, till, vesi, söögisool, petersell, toiduõli	250,00	159,66	18,17	7,23	7,40
	Juurviljapüreesupp (L) (mahe)	Kartul, porgand, mugulsibul, juurseller, pastinaak, vesi, toidukoor, söögisool, petersell, värske	50,00	21,71	3,46	0,80	0,51
	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 maitset)	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)		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
<b>Kokku:</b>				<b>793,49</b>	<b>108,95</b>	<b>29,44</b>	<b>25,39</b>

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kanapasta juustu ja basiilikuga (G, L)	Täisterapasta (durumnisujahu, vesi), kanaliha, suvikõrvits, toiduõli, mugulsibul, basiilik, juust, petersell, vesi, söögisool, must pipar	300,00	509,29	66,32	16,27	27,30
	Suvikõrvitsapasta juustu ja basiilikuga (G, L) (mahe)	Täisterapasta (durumnisujahu, vesi), suvikõrvits, toiduõli, mugulsibul, basiilik, juust, petersell, vesi, söögisool, must pipar	50,00	75,17	11,37	2,32	2,72
	Baklažaan-paprika-sibul, röstitud	Baklažaan, paprika, punane, mugulsibul, toiduõli,	100,00	58,01	7,43	3,24	1,07
	Soe tomatikaste	Tomat, mugulsibul, porgand, küüslauk, toiduõli, söögisool, basiilik	50,00	17,60	3,28	0,54	0,39
	Porgandi-apelsinisaalat	Porgand, apelsin, toiduõli	100,00	22,30	3,95	0,10	0,75
	Valge peakapsas, mais, hapukurk		100,00	43,20	6,13	0,60	1,80
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Mahla-õlikaste	Õunamahli 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
	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
	Nuikapsas		50,00	12,10	2,10	0,10	0,25
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
<b>Kokku:</b>				<b>990,35</b>	<b>132,12</b>	<b>34,49</b>	<b>42,78</b>
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>				<b>815,07</b>	<b>109,42</b>	<b>28,57</b>	<b>31,87</b>
<b>Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)</b>					<b>53,70</b>	<b>31,55</b>	<b>15,64</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 piimatoteid							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt							
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 hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus							
<b>Tähised menüüs</b>							
G – sisaldab g L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab n P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjont VS-vähendatud suhkruga							