

KOOLILÕUNA MENÜÜ
23. nädal 01.06-05.06.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Magushapu sealihapada seesamiseemnetega	Sealiha, vesi, porgand, mugulsibul, paprika, tomatipasta, ananassimahl, ananass, sidrunimahl, toiduõli, sojakaste (<i>sojauba, vesi, söögisool, nisujahu</i>), maisitärklis, küüslauk, suhkur, ingverijuur, söögisool, must pipar, seesamiseemned	60,00	71,80	6,67	2,98	4,30
	Edamame oad magushapus kastmes (mahe)	Edamame oad , suhkur, sojakaste (<i>sojauba, vesi, söögisool, nisujahu</i>), maisitärklis, sidrunimahl, tomatipasta, vesi, porgand, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basiilik	60,00	68,65	11,35	1,56	3,16
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta, pasta (<i>durumnisujahu, vesi</i>), söögisool, vesi, toiduõli	60,00	90,80	15,80	1,55	2,74
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	Kõrvits, röstitud	Kõrvits, toiduõli, söögisool	50,00	22,02	1,95	1,56	0,39
	Peedisalat pohladega	Peet, pohl, suhkur	50,00	26,20	4,94	0,12	0,72
	Valge peakapsas, aeduba, kõrvits		100,00	25,70	3,68	0,17	1,27
	Seemneseegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalleseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Mahla-õlikaste	Õunamahli 100% naturaalne, õunaädikas, 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, 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:				729,66	102,92	24,81	24,79
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Selge lõhesupp	Lõhe , kartul, porgand, mugulsibul, till, vesi, söögisool, must pipar, loorber, toiduõli	350,00	324,80	16,07	20,52	17,02
	Kikerhernesupp kümne köögiviljaga (mahe)	Kikerherned, kartul, porgand, valge peakapsas, brokoli, till, vesi, toiduõli, kõrvits pastinaak, lillkapsas, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar	50,00	46,80	3,48	2,79	1,13
	Pähkli-kakaoruudud (G, L, M, P)	Nisujahu, kanamuna , toiduõli, piim , suhkur, söögisool, vanillisuhkur, pähklid , kakaopulber	50,00	173,00	19,10	8,68	3,52
	Jogurti-kamadessert marjadega (G, L)	Maitsestatamata jogurt, vahukoore , suhkur, kamajahu (<i>nisu, rukis, oder, hernes</i>), vaarikas, maasikas, suhkruta, vesi, suhkur	100,00	132,00	13,00	7,09	3,09
	PRIA 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:				928,67	101,22	42,22	32,57

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kodune pikkpoiss (G, L, M, PT)	Seahakliha, mugulsibul, riivsa, kanamuna, piim, söögisool, must pipar, toiduõli	50,00	130,95	2,51	9,75	8,15
	Läätse-porgandi pikkpoiss (G, M, PT)	Porgand, läätsed (punased/oranžid), pastinaak, mugulsibul, kanamuna, riivsa, vesi, söögisool, must pipar, toiduõli, tüümian	50,00	72,40	9,15	2,05	3,31
	Kartulipuder (L)	Kartul, või, piim, söögisool, vesi	60,00	45,92	9,51	0,37	1,42
	Tatar, aurutatud (mahe)	Tatar, söögisool, vesi	60,00	48,36	10,19	0,30	1,79
	Peet, aurutatud	Peet, söögisool	50,00	22,63	5,46	0,05	0,74
	Soe valge kaste (G, L)	Toiduõli, nisujahu, piim, söögisool, toidukoor	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Kapsa-maisi-paprikasalat (mahe kapsas)	Peakapsas, mais, paprika, toiduõli, söögisool, suhkur, õunaäädikas	50,00	25,48	4,79	0,70	0,79
	Porgand, roheline hernes, valge redis		100,00	46,00	6,10	0,33	2,66
	Seemneseegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalleseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Mahla-õlikaste	Õnamahl 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
	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)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Valge redis		50,00	9,45	1,45	0,05	0,40
Apelsin		50,00	21,35	5,10	0,05	0,55	
		Kokku:		775,35	91,97	31,52	32,06
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kanalihasupp	Kanaliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, valge peakapsas, pastinaak, lillkapsas, brokoli, hernerid, kaalikas, toiduõli, söögisool, must pipar, till, puljong	300,00	286,20	14,06	15,94	18,09
	Koorene oasupp spinati ja keedumunaga (L) (mahe)	Kartul, toidukoor, porgand, mugulsibul, porrulauk, till, värsked, toiduõli, munguba, kuivatatud, spinat, vesi, kanamuna	50,00	27,83	2,95	1,30	0,87
	Vanillikissell marjapüreega (L, VS)	Maisitärklis, suhkur, piim, vanillisuhkur, marjapüree	100,00	95,00	15,10	2,48	3,13
	Mango-kohupiimakreem (L, VS)	Maitsestatamata kohupiim, maitsestatamata jogurt, vahukoor, suhkur, mango	100,00	167,10	15,20	9,33	5,36
	Piimatooted (piim, keefir) (L) (PRIA)		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
	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)		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:		806,76	93,59	31,84	34,23

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Värskekapsahautis segahakklihaga	Valge peakapsas, sea-veise segahakkliha, porgand, vesi, mugulsibul, toiduõli, söögisool, must pipar, till	120,00	109,00	5,32	6,84	5,20
	Värskekapsa-läätsehautis (mahe)	Valge peakapsas, petersell, küüslauk, läätsed, pastinaak, porgand, vesi, mugulsibul, toiduõli, till	20,00	26,48	4,11	0,70	1,36
	Kartul, aurutatud (mahe)	Kartul, vesi, söögisool	100,00	73,95	16,83	0,10	1,94
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Juurseller, röstitud		100,00	34,98	9,75	0,13	1,63
	Soe valge kaste (G, L)	Toiduõli, nisujahu, piim, söögisool, toidukoor	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Suvikõrvitsa-kurgisalat	Kurk, suvikõrvits	100,00	14,30	2,65	0,10	1,05
	Kaalikas, mais, hapukurk		100,00	45,00	6,56	0,60	1,77
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilliseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Külm jogurti-keefirikaste, maitserohelisega (L)	Maitsestatamata jogurt, keefir, sinepipulber, till, petersell, basiilik, roheline sibul	10,00	5,59	0,48	0,26	0,34
	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
	Õun(mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Valge/punane peakapsas		50,00	14,90	2,29	0,08	0,68
			Kokku:	765,57	111,15	25,28	26,44
			NÄDALA KESKMIINE KOKKU:	810,11	97,43	32,60	30,91
			Põhitaitainetestsaadava energia osakaal koguenergiast (%E)		48,10	36,21	15,26
			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 toidutalumatusust 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							
Tähised 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							