

KOOLILÕUNA MENÜÜ

23. näd 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, ananassimahli, ananass, sidrunimahli, toiduõli, sojakaste (sojauba, vesi, söögisool, nisujahu), maisitärklis, küüslauk, suhkur, ingverijuur, söögisool, must pipar, seesamiseemned	140,00	167,53	15,56	6,95	10,03
	Edamame oad magushapus kastmes (mahe)	Edamame oad, suhkur, sojakaste (sojauba, vesi, söögisool, nisujahu), maisitärklis, sidrunimahli, tomatipasta, vesi, porgand, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basiilik	20,00	22,88	3,78	0,52	1,05
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta, pasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi, 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
	Kõrvits, röstitud	Kõrvits, toiduõli, söögisool	100,00	44,03	3,90	3,12	0,78
	Peedisalat pohladega	Peet, pohl, suhkur	100,00	52,40	9,88	0,24	1,44
	Valge peakapsas, aeduba, kõrvits		100,00	25,70	3,68	0,17	1,27
	Seemneseegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalliseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Mahla-õlikaste	Õunamahli 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värске, 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
	Porgand		50,00	16,20	2,80	0,10	0,30
Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15	
Kokku:				890,47	124,35	29,75	30,22
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)	Kikerhersed, 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, pähkliid, kakaopulber	80,00	276,80	30,56	13,89	5,63
	Jogurti-kamadessert marjadega (G, L)	Maitsestatamata jogurt, vahukoor, suhkur, kamajahu (nisu, rukis, oder, hernes), vaarikas, maasikas, suhkruta, vesi, suhkur	100,00	132,00	13,00	7,09	3,09
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitset)		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
	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:				983,23	102,22	47,03	33,25

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kodune pikkpoiss (G, L, M, PT)	Seahakkliha, mugulsibul, riiv sai, kanamuna, piim, söögisool, must pipar, toiduõli	60,00	157,14	3,01	11,70	9,78
	Läätse-porgandi pikkpoiss (G, M, PT)	Porgand, läätsed (punased/oranžid), pastinaak, mugulsibul, kanamuna, riiv sai, vesi, söögisool, must pipar, toiduõli, tüümian	50,00	72,40	9,15	2,05	3,31
	Kartulipuder (L)	Kartul, või, piim, söögisool, vesi	100,00	76,53	15,85	0,61	2,36
	Tatar, aurutatud (mahe)	Tatar, söögisool, vesi	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Peet, aurutatud	Peet, söögisool	100,00	45,26	10,92	0,11	1,47
	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	100,00	50,97	9,59	1,40	1,57
	Porgand, roheline hernes, valge redis		100,00	46,00	6,10	0,33	2,66
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalillseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, 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
	Apelsin		50,00	21,35	5,10	0,05	0,55
Kokku:				851,52	107,78	32,06	35,30
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kanalihasupp	Kanaliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, valge peakapsas, pastinaak, lillkapsas, brokoli, herned, 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, värske, 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 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)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Porgand		50,00	16,20	2,80	0,10	0,30
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
Kokku:				776,21	86,16	31,81	33,60

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Värskkepsahautis segahakklihaga	Valge peakapsas, sea-veise segahakkliha, porgand, vesi, mugulsibul, toiduõli, söögisool, must pipar, till	120,00	109,00	5,32	6,84	5,20
	Värskkepsa-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, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Külm jogurti-keefirikaste, maitserohelisega (L)	Maitsestatata 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)	Maitsestatata 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 KESKMINE KOKKU:				853,40	106,33	33,19	31,76
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)					49,84	35,00	14,89
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 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							
Tähised menüüs							
G – sisaldab glt L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab mt P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjonto; VS-vähendatud suhkruga							