

# KOOLILÕUNA MENÜÜ

## 24. nä 08.06-12.06.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Sinepine sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, hapukoor, vesi, toiduõli, nisujahu, sinepipulber, petersell, must pipar	140,00	184,57	4,22	12,65	13,64
	Rooskapsas sinepikastmes (G, L) (mahe)	Rooskapsas, või, sinep, must pipar, söögisool, toidukoor	20,00	22,56	1,49	1,55	1,03
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta, pasta (durumisujahu, 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
	Miniporgandid, aurutatud	Miniporgand, vesi, söögisool	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Hiina kapsa salat roheliste hernestega	Hiina kapsas, roheline hernes	100,00	50,20	5,66	0,40	3,90
	Porgand, šampinjoniid küüslauguga, valge redis		100,00	31,10	4,67	0,47	1,45
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Külm jogurtikaste maitserohelisega	Maitsestatamata jogurt, roheline sibul, till, värsk	15,00	8,51	0,72	0,40	0,51
	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	0,00	
<b>Kokku:</b>				<b>917,56</b>	<b>121,81</b>	<b>31,23</b>	<b>38,14</b>
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Ühepajatoit kanalihaga	Kanaliha, porgand, kaalikas, valge peakapsas, mugulsibul, söögisool, must pipar, petersell, toiduõli, vesi	140,00	108,03	6,63	5,44	6,35
	Koorene köögiviljakaste (G, L)	Lillkapsas, brokoli, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, nisujahu, piim, juust, söögisool, valge pipar, muskaatpähkel, vesi	20,00	18,80	1,30	1,01	1,01
	Kartul, aurutatud (mahe)	Kartul, vesi, söögisool	100,00	73,95	16,83	0,10	1,94
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Kõrvits, röstitud	Kõrvits, toiduõli, söögisool	100,00	43,40	2,14	3,32	0,64
	Valge redisesalat värsk kurgiga	Valge redis, värsk kurk	100,00	14,34	2,14	0,05	0,75
	Peet, hernes, kaalikas	Keedetud peet, hernes, kaalikas	100,00	55,10	7,97	0,30	3,03
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värsk, toiduõli	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	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
Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,15	
<b>Kokku:</b>				<b>737,00</b>	<b>80,36</b>	<b>33,06</b>	<b>26,28</b>

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Hakklihasupp	Seahakliha, kartul, porgand, mugulsibul, vesi, loorber, petersell, söögisool, must pipar	300,00	238,50	17,25	14,03	9,75
	Tomatine kikerhernesupp	Kikerhemed, kartul, porgand, mugulsibul, tomatipasta, küüslauk, vesi, pune, petersell, söögisool, must pipar	50,00	42,10	4,25	1,84	1,22
	Maisimannakreem kisselliga (L)	Maisimanna, piim, vesi, vahukoor, mustsõstar, suhkur, kartulitärklis	100,00	168,75	35,50	1,91	1,66
	Vaniije panna cotta pohlakastmega (L)	Maitsestatamata jogurt, piim, vesi, vahukoor, pohlad, želatiin, sukur, vanillisuhkur	100,00	109,11	12,89	5,00	3,23
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseed)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	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/punane peakapsas		50,00	14,90	2,29	0,08	0,68
Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,00	
<b>Kokku:</b>				<b>775,67</b>	<b>112,71</b>	<b>25,51</b>	<b>22,77</b>
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Ahjukala juustukattega (G, L, PT)	Valge kala, toiduõli, sidrun, till, juust, hapukoor, porrulauk, söögisool, must pipar	100,00	154,30	0,86	8,09	19,69
	Köögivilja-läätse pikkpoiss (G, L, M)	Suvikõrvits, pastinaak, läätsed, kanamuna, küüslauk, söögisool, riivsa, juust, mugulsibul, toiduõli, must pipar, söögisool, Vahemere ürdisequ (pune, basiilik, tüümian, rosmariin, majoraan)	50,00	65,40	8,34	1,42	4,01
	Kartul, aurutatud (mahe)		100,00	72,50	16,50	0,10	1,90
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	100,00	134,00	27,20	0,00	4,13
	Pastinaak, röstitud	Pastinaak, toiduõli, söögisool	100,00	64,40	15,90	0,60	1,70
	Tartarkaste (L)	Hapukoor, majonees, marineeritud kurk, sidrunimahl, till, petersell, söögisool, must pipar, suhkur	50,00	102,00	2,05	9,94	1,04
	Porgandi-ananassisalad	Porgand, toiduõli, ananass	100,00	45,31	8,64	1,54	0,57
	Nuikapsas, kikerhersed, porrulauk		100,00	62,30	6,83	1,10	3,47
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaaädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värsked, 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
Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,15	
<b>Kokku:</b>				<b>966,39</b>	<b>120,08</b>	<b>34,17</b>	<b>45,42</b>

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Pilaff kanalihaga	Riis, vesi, söögisool, kanaliha, porgand, mugulsibul, toiduõli, vesi, küüslauk, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, petersell	300,00	375,30	53,40	10,53	15,12
	Pilaff porgandi ja punaste ubadega (mahe)	Riis, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, porgand, vesi, punased oad, must pipar, jahvatatud paprika, söögisool	50,00	68,40	10,50	1,68	1,87
	Brokoli, aurutatud		100,00	39,46	6,10	0,50	4,10
	Soe tomatikaste	Tomat, mugulsibul, porgand, küüslauk, toiduõli, söögisool, basiilik, värsk	50,00	17,60	3,28	0,54	0,39
	Peedi-piprajuuresalat	Õun, peet, mädarõigas, hapukoor, suhkur, õunaäädikas	100,00	58,39	10,35	1,67	1,54
	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, mais	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul (punane sibul, õunaäädikas, sidrunimah, must pipar, söögisool, vesi, suhkur)	100,00	49,50	7,43	0,67	2,01
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Külm küüslaugu-jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, söögisool, suhkur, küüslauk	10,00	12,79	1,40	0,69	0,26
	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
Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,00	
<b>Kokku:</b>				<b>882,39</b>	<b>132,59</b>	<b>24,20</b>	<b>34,11</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>				<b>855,80</b>	<b>113,51</b>	<b>29,63</b>	<b>33,34</b>
<b>Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)</b>				<b>53,05</b>	<b>31,16</b>	<b>15,58</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 L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjor VS-vähendatud suhkruga							