

Koolilõuna menüü
15. nädal 06.04.2026



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sinepine sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, hapukoor , vesi, toiduõli, nisujahu , sinep , maitseroheline, söögisool, must pipar	140,00	111,00	4,20	8,04	5,32
	Täisterapasta/pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Kapsa-maisi-paprikasalat	Valge peakapsas, mais, paprika	100,00	51,00	6,61	1,40	1,57
	Peet, porgand, hapukurk		100,00	30,00	4,97	0,17	0,97
	Salatikaste	Öunamahl, öunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
Kokku:				653,50	97,70	20,14	20,62
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanasupp kookosjoogi ja šampinjonidega	Kanaliha, porgand, mugulsibul, ingver, küüslauk, paprika, šampinjonid, riis, kookosjook, vesi, kanapuljong, sidrunimahl, tšillipipar, toiduõli, must pipar, söögisool, maitseroheline	250,00	242,00	13,80	15,80	8,84
	Apelsinitarretis vaniilikastmega (L)	Apelsinimahl, öunamahl, vesi, suhkur, želatiin, vaniljekaste (piim, suhkur, vanillisuhkur, kurkum, maisitärklis, või)	160,00	113,00	21,20	1,87	2,98
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Porgand		100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
Kokku:				494,20	64,30	18,70	16,26
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukala köögiviljapadjal	Valge kala , porgand, mugulsibul, tomat, suvikõrvits, küüslauk, sidrunimahl, toiduõli, söögisool, must pipar, till	140,00	131,00	2,95	6,96	13,50
	Tartarkaste (L)	Hapukoor , majonees , marineeritud kurk, sidrunimahl, söögisool, must pipar, suhkur, maitseroheline	50,00	102,00	2,05	9,94	1,04
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Valge redise-kurgisalat punase sibulaga	Valge redis, kurk, punane mugulsibul, toiduõli	100,00	27,70	2,83	1,11	0,84
	Lehtsalatisegu, nuikapsas, hernes	Roomasalat, jääsalat, rukola, spinat, nuikapsas, hernes	100,00	43,10	5,17	0,42	2,90
	Salatikaste	Öunamahl, öunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
Kokku:				725,90	91,58	26,26	28,21
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealihasupp kümne köögiviljaga	Sealiha, valge peakapsas, kartul, porgand, kõrvits, brokoli, lillkapsas, pastinaak, rohelised herved, mugulsibul, küüslauk, vesi, seapuljong, loorber, toiduõli, must pipar, söögisool, maitseroheline	250,00	265,00	11,80	16,60	14,20
	Banaani-kakaojogurt röstitud kaerahelvestega (G, L)	Maitsestatamata jogurt , banaan, kakaoapulber, suhkur, kaerahelbed	160,00	280,00	46,30	5,27	9,57
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Valge redis		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
Kokku:				678,90	86,10	22,80	28,51
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Makaronid köögiviljade ja kanahakklihaga (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), kanahakkliha, mugulsibul, porgand, suvikõrvits, paprika, tomatipasta, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	250,00	273,00	41,70	2,03	19,70
	Lillkapsas, aurutatud		100,00	34,30	6,14	0,21	2,06
	Jogurti-küüslaugukaste (L)	Maitsestatamata jogurt , küüslauk, sidrunimahl, suhkur, söögisool	50,00	41,65	2,91	2,40	2,07
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat	100,00	62,40	1,59	0,15	1,21
	Porgand, mais, brokoli		100,00	52,30	6,95	0,77	2,73
	Salatikaste	Öunamahl, öunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
Kokku:				693,30	97,98	13,02	33,00
				649,16	87,53	20,18	25,32
					53,93	27,98	15,60
					700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E
							10-20%E

Üldinfo menüü kohta
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalt!
Joojgivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähtsised menüüs
G – sisaldab gluteen L – sisaldab piimatooted (sh laktoosi)
M – sisaldab muna P – sisaldab pähtkleid
PT – portsjontode VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogramm
Koolipuuviija ja - köögiviija ning koolipiima toetab osaliselt PRIA