

Koolilõuna menüü
46. nädal 10.11-14.11.2025



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kodune sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, petersell, söögisool, must pipar, valge koorekaste (nisujahu, toiduõli, piim, söögisool, toidukoor)	140,00	131,74	5,53	8,97	7,05
	Pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
	Peedi-pirajuuressalat	Keedetud peet, piprajuur (mädarõigas), õun, õunaäädikas, suhkur, söögisool	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83
	Kapsas, paprika, kikerhernes	Kapsas, paprika, kikerhernes	100,00	127,00	15,80	1,93	7,30
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemneseegu	Kõrvitsaseenned, päevalilleseenned, seesamiseenned	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	Pimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
		Kokku:		778,34	107,20	23,23	29,29
Toisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanaliha-tähekesesupp (G)	Kartul, kanaliha, porgand, mugulsibul, toiduõli, pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, must pipar, petersell, till	300,00	263,00	29,40	10,00	9,68
	Kirsi-mannavaht piimaga (G, L, VS)	Kirsid, nisumanna, suhkur, vesi, piim	160,00	197,00	44,40	0,39	2,80
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Pimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,80
		Kokku:		607,40	104,50	11,42	17,02
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Lindströmi pikkpoiss (G, M)	Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, peet, kartul, kanamuna, riivsaia, kartulitärklis, söögisool, must pipar	70,00	143,92	3,73	9,87	9,73
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim, söögisool, toidukoor	50,00	59,00	3,99	3,95	1,88
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	100,00	134,00	27,20	0,00	4,13
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, võid, söögisool	100,00	87,60	13,30	2,57	2,45
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, kurk, till	100,00	84,60	3,15	0,06	0,98
	Brokoli, mais, porgand	Brokoli, mais, porgand	100,00	52,3	6,95	0,77	2,73
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemneseegu	Kõrvitsaseenned, päevalilleseenned, seesamiseenned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Pimatooted (piim, keefir) (L)		50,00		0,01	0,01	0,01
	Õun		100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
		Kokku:		856,22	94,54	31,32	28,42
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tomatine kalasupp Vahemereürtidega	Valge kala, kartul, mugulsibul, juurseller, purustatud tomat, toiduõli, söögisool, suhkur, pune, petersell, küüslauk, tomatipasta, vesi, Vahemere ürdisegu (punane paprika, basiilik, pune aed-piprarohi, tüümian, koriander, küüslauk, sibul, võrts)	300,00	222,00	15,40	11,40	13,10
	Marjatarretis vahukoorega (L, VS)	Želatin, vesi, mustsõstramahli 100% naturaalne, marjad, vahukoor, suhkur, vanillisuhkur	160,00	212,8	38,72	4,88	3,49
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Pimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Kapsas, valge		100,00	30,20	4,94	0,10	1,20
		Kokku:		580,00	84,16	17,21	21,73
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-riisiroog karriga (L)	Kanaliha, riis, herned, porgand, mugulsibul, toidukoor, karripulber (koriander, kurkum, köömned, lambaläätis, must pipar, till), söögisool, toiduõli, petersell, vesi	300,00	469,00	48,80	20,00	21,10
	Jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, söögisool, suhkur	75,00	43,05	3,70	2,00	2,55
	Baklažaani-sibula-paprikasegu, küpsetatud	Baklažaan, paprika, mugulsibul, toiduõli	100,00	58,00	4,91	3,24	1,07
	Grillsalat	Hiina kapsas, tomat, hapukurk (kurk, vesi, till, söögisool), punane sibul, sidrunimahl, toiduõli, söögisool, suhkur, must pipar	100,00	25,50	3,19	0,65	1,09
	Punane peakapsas, valge uba, punane mugulsibul	Punane kapsas, valge uba, punane mugulsibul	100,00	135,00	19,80	0,48	8,13
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemneseegu	Kõrvitsaseenned, päevalilleseenned, seesamiseenned	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	Pimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
		Kokku:		951,40	114,85	33,83	39,47
		NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		754,67	101,05	23,40	27,19
		Põhitaitainetest saadav energia osakaal (%E)			53,56	27,91	14,41
		Nõutud vahemik kahenädala keskmisena		700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E

Üldinfo menüü kohta

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonalt

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähtsised menüüs

G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontode VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuviija ja - köögiviija ning koolipima toetab osaliselt PRIA