

KOOLILÕUNA MENÜÜ

38. nädal 15.09.-19.09.2025

Esmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Bolognese kaste	Veisehakkliha, mugulsibul, porgand, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta , toiduõli, vesi, kuivatatud basilik, kuivatatud pune, söögisool, must pipar	140,00	142,80	5,75	9,14	8,27
	Kinoa, aurutatud	Kinoa	100,00	105,00	17,00	1,90	3,88
	Pasta (G)	Täistera pasta	100,00	171,26	32,76	1,36	5,69
	Hilina kapsa-virsikusalat	Hilina kapsas, virsikud	100,00	28,20	5,08	0,10	1,20
	Suvikõrvits, laatsed, mais		100,00	70,40	11,00	0,65	4,28
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:			777,09	111,12	23,24	29,69
Teispäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Aasiapärase kanasupp riisinuudlitega	Kanaliha, kookosjook, porgand, mugulsibul, brokkoli, riisinuudlid, šampinjonid, karripasta, toiduõli, sidrunimahl, söögisool, küüslauk, ingver, petersell	300,00	284,00	16,50	15,78	17,64
	Kohupiimakreem porgandi-apelsinikisselliga (L)	Kohupiim, maitsestatamata jogurt , suhkur, porgand, apelsinimahl, tärklis,	160,00	134,00	14,50	6,53	3,95
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:			565,40	61,20	23,34	26,13
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pikkpoiss punasest kalast (PT) (G,M)	Lõhe, kartul, mugulsibul, riivsa, muna , vesi, söögisool, must pipar, värske till, sidrunikoor	50,00	86,25	8,35	3,11	5,81
	Soe valge kaste (L,G)	Nisujahu, või, piim, toidukoor	50,00	59,10	3,98	3,95	1,87
	Riis, aurutatud	Riis	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Kartuli-hillkapsapüree (L)	Kartul, liilkapsas, piim, või R82%	100,00	110,00	15,30	3,83	3,33
	Peedi-pirajjuuresalat	Punapeet, pirajjuur (määrõigas)	100,00	47,10	7,51	0,25	2,21
	Punane kapsas, aeduba, paprika		100,00	31,10	4,45	0,23	1,50
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:			742,60	101,76	26,20	23,67
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Minestrone kanahakklihaga	Kanahakkliha, porgand, kartul, makaronid , suvikõrvits, aedoad, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta , toiduõli, vesi, pune, basilik, söögisool, must pipar	300,00	212,00	21,00	7,58	14,00
	Hapukoor R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kamadessert marjadega (G, L)	Kamajahu, Keefir R2,5%, vahukoor R35% , suhkur, vanillisuhkur, marjad	160,00	304,00	7,57	39,80	7,57
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Kapsas valge		100,00	30,20	4,94	0,10	1,20
	Kokku:			696,72	59,34	51,31	27,61
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ühepajaitoi sealihaga	Sealiha, porgand, peakapsas, mugulsibul, kaalikas, juurseller, toiduõli, söögisool, must pipar, till	180,00	172,08	8,53	9,84	10,05
	Kodujuust R 5% (L)	Kodujuust R5%	50,00	51,00	1,25	2,20	6,65
	Kartul, aurutatud	Kartul	120,00	87,00	18,60	0,12	2,28
	Tatar, aurutatud	Tatar	120,00	105,60	20,26	0,74	3,64
	Valge redis-kurgisalat	Valge redis, kurk	120,00	20,52	3,12	0,10	0,94
	Porgand, roheline hernes, brokkoli		100,00	45,50	5,72	0,42	2,91
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Ploom		100,00	46,30	9,36	0,60	0,70
	Kokku:			739,85	92,89	24,11	33,54
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				704,33	85,26	29,64	28,13
Põhitöitainetest saadav energia osakaal (E%)					48,42	37,88	15,97
Nõutud vahemik kahepäädala keskmisena				700-800	45-60 %E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Menüü on koostatud II vanuserühmale							
Toidutalumatust põhjustavad koostisosad on märgitud tumedas trükis (BOLD)							
Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonalilt							
Joogetes on igapäevaselt saadaval kogu päeva jooksul							
Tähelepe menüüle							