

KOOLILÕUNA MENÜÜ
36. nädal 01.09.-05.09.2025

06.01.2025

06.01.2025

Tähtsuse järjekorras	Tähtsuse järjekorras	Tähtsuse järjekorras	Tähtsuse järjekorras	Tähtsuse järjekorras	Tähtsuse järjekorras	Tähtsuse järjekorras
Tähtsuse järjekorras	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
	Rassolnik sealihaga (G)	Sealiha, odrakruup , porgand, kartul, soolakurk, mugulsibul, toiduõli, vesi, petersell, söögisool, must pipar	300,00	296,40	21,36	16,08
	Hapukoor R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00
	Mahlatarretis vanillikastmega (L)	Naturaalne mustsõstramahl, zelaatin, vesi, vahukoor R35% , suhkur, vaniljesuhkur	160,00	119,00	19,30	2,82
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83
	Pimatoode (piim, keefir) (L)		50,00			
	Kaalikas		100,00	35,63	9,12	0,10
	Kokku:			601,55	75,61	22,83
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
	Kalapada brokkoli ja lillkapsaga	Valge kala, brokkoli, lillkapsas, porgand, küüslauk, mugulsibul, paprika, sidrunikoor, toiduõli, söögisool, must pipar, värsked till.	140,00	101,00	4,69	4,90
	Kartul, keedetud	Kartul	100,00	72,50	15,50	0,10
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur	100,00	156,25	30,00	1,01
	Peedi-rohelise sibula salat	Punane peet, roheline sibul	100,00	42,80	7,57	0,16
	Hiina kapsas, mais, läätsed		100,00	55,60	8,55	0,55
	Salatikaste	Õunamahla, õunaäädika, toiduõli, sidrunimahla, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83
	Pimatoode (piim, keefir) (L)		50,00			
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00
	Kokku:			679,50	101,60	16,81
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
	Värskekapsa- ja kanalihaga	Kanaliha, punane peet, valge peakapsas, porgand, kartul, mugulsibul, toiduõli, must pipar, söögisool, petersell	300,00	168,00	13,44	5,40
	Hapukoor R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00
	Maria-mannavaht piimaga (G,L)	Marijad, nisumanna , suhkur, vesi, piim R2,5%	160,00	170,00	20,90	1,26
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83
	Pimatoode (piim, keefir) (L)		50,00			
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20
	Kokku:			520,92	65,77	10,69
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
	Pastaroog segahakklihaga (L,G)	Kanaliha, segahakliha, mugulsibul, toidukoor R15% , toiduõli, must pipar, söögisool	300,00	515,00	69,40	15,20
	Tomatikaste	Tomatipüree , vesi, suhkur, petersell, must pipar	50,00	18,40	3,96	0,03
	Ürdised ahjukõõgiviljad	Bataat, pastinaak, porgand, oliiviõli, ürdisegu	75,00	91,20	16,10	1,36
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango	100,00	41,07	7,52	0,66
	Kaalikas, hapukurk, oad		100,00	64,93	2,67	4,00
	Salatikaste	Õunamahla, õunaäädika, toiduõli, sidrunimahla, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		100,00	1,00	2,00	3,00
	Pimatoode (piim, keefir) (L)		50,00			
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00
	Kokku:			876,03	116,58	33,51
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:				669,50	89,89	20,96
Põhitöitainetest saadav energia osakaal (E%)				53,71	28,18	16,65
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena				700-800	45-60 %E	25-40%E
Üldinfo menüü kohta						
Toidutalumatus põhjustavate koostisosade märgitud toitudes (BOLD)						
Teavet menüüs sisalduvate allergiainete kohta küsi köökipersonalilt						
Joogivesi on igapäevaselt saadaval kogu päeva jooksul						
Tähtsused menüüs						
G	Gluteen					
L	Piimatooted sh. laktoos					
M	Muna					
P	Pähklid					
VS	Vähendatud suhkrud					
PT	Portsjontoit					