

KOOLILÕUNA MENÜÜ
39. nädal 22.09.-26.09.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Böfstrooganov (G, L)	Veiseliha, vesi, hapukoor R 20% , mugulsibul, tomatipüree , nisujahu, toiduõli, sinep , värske petersell, must pipar	160,00	232,00	9,49	16,64	10,94
	Tatar, keedetud	Tatar	100,00	88,00	16,88	0,62	3,03
	Taisterapasta/pasta (G)	Taistera pasta	100,00	171,26	32,76	1,36	5,69
	Kapsa-tomatisalat	Valge kapsas, tomat	100,00	27,70	4,51	0,16	1,02
	Peet, nuikapsas, kikerhernes		100,00	55,40	7,49	0,74	2,57
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilliseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:			825,71	106,42	29,61	29,92
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsasupp sealihaga	Sealiha, valge peakapsas, porgand, sibul, kartul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, till	300,00	250,00	11,64	15,80	13,94
	Maisimannakreem kirsikisselliga (L)	Maisimanna, piim R2,5% , vahukoor R35% , vesi, suhkur, kirsimahl, kirsid, kartulitärklis	160,00	270,00	56,80	3,05	2,66
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:			667,40	96,64	19,88	21,14
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ürdimarinaadis kanapoolkoib (PT)	Kanaliha, küüslauk, söögisool, must pipar, värske petersell, Santa Maria prantsuse ürdisegu, toiduõli	80,00	89,70	1,03	3,81	12,50
	Jogurti-petersellikaste (L)	Maitsestatamata jogurt , petersell	50,00	20,30	2,55	0,25	1,90
	Kartuli-porgandipüree (L)	Kartul, porgand, piim , söögisool	100,00	75,70	14,40	2,27	0,66
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur	100,00	157,00	30,00	1,01	5,19
	Hiinakapsa-porrulauqusalat	Hiina kapsas, porrulauk	100,00	15,90	1,68	15,90	1,32
	Jääsalat, mais, valge uba		100,00	91,90	13,40	0,51	5,36
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilliseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:			709,93	102,59	33,84	33,30
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalaseljanaka	Valge kala, lõhe, kartul, mugulsibul, soolakurk, tomatipüree , porgand, toiduõli, vesi, must pipar, söögisool, till, petersell	300,00	185,00	12,36	8,54	13,48
	Hapukoor R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Õuna-rukkileivavaht piimaga (G, L)	Rukkileib , õunamahl, nisumanna , suhkur, vesi, piim R2,5%	160,00	220,00	45,10	1,76	4,62
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Nuikapsas		100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
	Kokku:			579,72	87,49	14,33	23,44
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pilaff kanalihaga	Kanaliha, riis, mugulsibul, toiduõli, porgand, must pipar, söögisool	300,00	464,00	63,40	12,68	20,60
	Kodujuustukaste murulauquga (L)	Kodujuust R5% , maitsestatamata jogurt R4% , murulauk	50,00	40,80	1,76	1,80	4,37
	Punapeedi-õuna salat	Punapeet, õun	100,00	46,00	8,46	0,18	1,51
	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, paprika		100,00	22,20	3,52	0,13	1,02
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilliseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:			824,35	112,43	24,88	34,17
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				721,42	101,51	24,51	28,39
Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)					56,29	30,57	15,74
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena				700-800	45-60 %E	25-40%E	10-20%E

Üldinfo menüü kohta
Menüü on koostatud II vanuserühmale
Toidutalumatus põhjustavad koostisosad on märgitud **tumedas trüüsis (BOLD)**
Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köökipersonalilt
Joogivesi on igapäevaselt saadaval kogu päeva jooksul

Tähtsused menüüs	
G	Gluteen
L	Pimatooted sh. laktoos
M	Muna
P	Pähklid
VS	Vähendatud suhkrud
PT	Portsjontoit