

Koolilõuna menüü
44. nädal 27.10.-31.10.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakkliha-hapukoorekaste (G, L)	Segahakkliha, mugulsibul, nisujahu , toiduõli, petersell, söögisool, mustpipar, hapukoor R10% , vesi	140,00	97,30	5,82	4,88	7,27
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	110,00	21,13	0,78	3,78
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi) , vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Valge redise-kurgisalat	Valge redis, kurk	100,00	34,90	2,57	2,08	0,77
	Porgand, läätсед (keedetud), mais	Porgand, läätsed, vesi, mais	100,00	84,80	13,00	0,78	4,55
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
		Kokku:		795,55	103,39	27,85	29,01
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalasupp spinati ja keedumunaga (L, M)	Valge kala , kartul, toidukoor R 10% , mugulsibul, porgand, spinat, kanamuna , toiduõli, mustpipar, söögisool, till, loorber, vesi	300,00	217,00	13,90	11,00	14,30
	Mustika panna cotta (L, VS)	Maitsestatamata jogurt R 2,5%-3%, piim R 2,5%, vahukoor R 35% , želatiin, mustikad, suhkur, vanillisuhkur, vesi	160,00	214,00	25,90	9,25	6,57
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Valge redis		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
		Kokku:		564,90	67,80	21,18	25,61
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalkunipada kaalika ja porgandiga (G)	Kalkuniliha, porgand, kaalikas, suvikõrvits, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, mustpipar, söögisool, vesi, nisujahu	140,00	114,00	5,85	6,75	6,93
			70,00				
	Kartuli-kruubipuder (G)	Kartul, odrakruup , mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool	100,00	121,00	19,30	3,38	2,50
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Kapsa-paprikasalat	Peakapsas valge, paprika	100,00	28,80	4,37	0,20	1,30
	Peet, roheline hernes, porrulauk	Peet, roheline hernes, porrulauk	100,00	50,50	6,37	0,37	3,33
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		769,15	103,38	27,72	24,35
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kodune seljanka	Kartul, veiseliha, sealiha, keedusink, hapukurk, porgand, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, vesi, petersell, mustpipar, söögisool, loorber	300,00	185,00	12,40	8,54	13,50
	Hapukoor R 10% (L)		30,00	35,40	1,23	3,00	0,90
	Mustsõstra-rukkivaht piimaga (G, L, VS)	Rukkijahu , mustad sõstrad, piim R 2,5% , vesi, suhkur, vanillisuhkur	160,00	161,00	29,90	2,07	4,13
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
		Kokku:		528,80	74,23	14,64	23,07
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tex-mex pastaroog kanahakklihaga (G, L)	Pasta (durumnisujahu, vesi) , kanahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, tomat, tomatipüree, juust R 26% , söögisool, mustpipar, vesi, petersell, toiduõli, Tex-Mex maitseainete segu (paprika jahvatatud, tsillipipar, võrtsköömen, küüslauk, kuivatatud sibul, kuivatatud pune, mustpipar, söögisool, suhkur)	300,00	175,00	21,80	5,13	8,91
	Rooskapsas, aurutatud	Rooskapsas	150,00	68,70	4,62	0,83	7,43
	Jogurti-laimikaste (L)	Maitsestatamata jogurt R 2,5%-3% , sool, laimimahl, suhkur, sool, laimikoor	100,00	88,60	11,20	3,96	1,86
	Porgandi-maisisalat	Porgand, mais	100,00	37,60	6,25	0,33	0,87
	Kikerhernes, marineeritud punane sibul, Hiina kapsas	Kikerhernes, marineeritud punane sibul (punane sibul, sidrunimahl, must pipar, söögisool, vesi, õunaäädikas, suhkur, söögisool) Hiina kapsas	100,00	67,40	8,05	1,13	3,61
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
		Kokku:		754,60	86,55	28,14	30,76
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				682,60	87,07	23,91	26,56
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)					51,02	31,52	15,56
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				700-800	45-60 %E	25-40%E	10-20%E