

Koolilõuna menüü
40. nädal 29.09.-03.10.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu, hapukoor R 10%, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	140,00	142,80	4,49	11,10	5,92
	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
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
	Kapsas, läätsed, redis	Kapsas, läätsed, redis	100,00	60,8	9,37	0,283	3,92
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemneseugu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	0,80	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Porgand		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
		Kokku:		823,95	102,87	24,49	27,98
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Guljašš-supp veiselihaga	Kartul, veiseliha, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, jahvatatud paprika, pastinaak, tomatipasta, must pipar, söögisool, petersell	300,00	231,00	6,71	16,00	13,80
	Hapukoor R10% (L)		30,00	82,60	2,87	7,00	2,10
	Marjatarretis vahukoorega (L, VS)	Želatiin, vesi, mustsõstramahl 100% naturaalne, marjad, vahukoor R 35%, suhkur, vanillisuhkur	160,00	212,80	38,72	4,88	3,49
	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:		660,30	76,30	28,81	24,13
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kirju kanapikkpoiss (G, M, PT)	Broilerihakkliha, riivsaia, vesi, porgand, mugulsibul, paprika, kanamuna, must pipar, söögisool, toiduõli	50,00	194,60	8,58	6,73	23,94
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim R 2,5%, söögisool, toidukoor R 15%	100,00	118,00	7,97	7,89	3,75
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim R 2,5%, või R 82%, söögisool	100,00	87,60	13,30	2,57	2,45
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Kapsa-jõhvikasalat	Kapsas, nuikapsas, jõhvikas	100,00	28,70	4,86	0,12	0,9
	Porgand, hernes, hapukurk	Porgand, hernes, hapukurk	100,00	44,5	5,6	0,367	2,69
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemneseugu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	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
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		897,65	107,73	32,03	42,74
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene lõhesupp (L)	Kartul, lõhe, porgand, mugulsibul, vesi, kohvikoor R 10%, söögisool, must pipar, till, toiduõli, loorber	300,00	283,00	14,40	17,50	16,00
	Jogurti-kookosemaius maasikakastmega (L, VS)	Maitsestatamata jogurt R 2,5%-3%, vahukoor R 35%, suhkur, želatiin, vanillisuhkur, kookoshelbed, maasikad	160,00	277,00	18,80	19,10	5,24
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Nuikapsas		100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
		Kokku:		699,20	62,50	37,63	25,68
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsahautis hakklihaga	Seahakkliha, valge peakapsas, porgand, vesi, mugulsibul, toiduõli, till, söögisool	140,00	214,00	12,50	13,20	9,35
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	100,00	134,00	27,20	0,72	4,13
	Suvikõrvitsa-kurgisalat tilliga	Kurk, suvikõrvits, till	100,00	14,30	1,95	0,10	1,05
	Brokoli, punanesibul, valged oad	Brokoli, punanesibul, valged oad	100,00	72,4	9,81	0,451	4,91
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemneseugu	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:		824,50	101,59	31,33	29,43
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		781,12	90,20	30,86	29,99
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			46,19	35,55	15,36
		Nõutud vahemik kahenädala keskmisena		700-800	45-60 %E	25-40%E	10-20%E