

KOOLILÕUNA MENÜÜ

37. nädal 08.09.-12.09.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealihaguljašš porgandiga (G)	Sealiha, nisujahu vesi, porgand, mugulsibul, tomatipüree , toiduõli, küüslauk, värsked petersell, jahvatatud paprika, söögisool, loorber, must pipar, kömmend	160,00	149,71	6,50	10,05	7,90
	Tatar, aurutatud	Tatar	100,00	88,00	16,88	0,62	3,03
	Pasta, keedetud (G)	Taistera pasta	100,00	171,26	32,76	1,36	5,69
	Kolme kapsa salat tilliga	Punane peakapsas, valge peakapsas, rooskapsas, till	100,00	32,53	4,17	0,23	2,08
	Tomat, läätсед, lilikapsas		100,00	59,87	9,57	0,37	3,77
	Salatikaste	Ünambahl, ünaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja seipikutoodete 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:			752,72	105,17	22,72	29,14
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kuldne kümne köögivilja supp kalkunilihaga	Kalkuniliha, kartul, porgand, peakapsas, kõrvits, brokkoli, pastinaak, lilikapsas, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar, till, vesi, toiduõli	300,00	168,00	13,40	4,68	16,40
	Risivaht mustasõstrakisselliga (L)	Riis, piim R2,5%, vahukoor R35% , suhkur, sidrunikoor, vanillisuhkur, mustsõstrad, kartulitärklis, vesi	160,00	280,00	49,30	7,41	3,59
	Rukkileiva- ja seipikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Kapsas, valge		100,00	30,20	4,94	0,10	1,20
	Kokku:			593,20	92,24	13,02	25,13
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihakaste hapukurgiga (G, L)	Segahakkliha, mugulsibul, nisujahu , toiduõli, vesi, toidukoor R15% , hapukurk, must pipar, söögisool, petersell	160,00	217,14	6,32	16,46	10,41
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim R2,5% , söögisool	100,00	112,00	17,10	3,28	2,90
	Kinoa, keedetud	Kinoa	100,00	105,00	17,00	1,90	3,88
	Peedi-küüslaugusalat	Punanepeet, küüslauk	100,00	42,53	7,05	0,19	1,79
	Porgand, roheline hernes, brokkoli		100,00	50,90	6,14	0,47	3,50
	Salatikaste	Ünambahl, ünaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja seipikutoodete 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:			787,00	93,14	32,39	28,85
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Selge kalasupp	Punane kala, mugulsibul, porgand, lilikapsas, kartul, porrulaug, küüslauk, vesi, toiduõli, till, must pipar, söögisool	300,00	274,80	13,20	17,52	14,88
	Vanilipuding maasikakastmega (L)	Pim, tärklis, vanillisuhkur, suhkur, maasikad	160,00	223,00	35,80	5,92	5,91
	Rukkileiva- ja seipikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Kaalikas		100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Kokku:			648,43	82,72	24,37	25,83
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanaliha magushapus kastmes	Kanaliha, vesi, punane paprika, porgand, ananass, ananassimahl, tomatipasta , maisitärklis, sidrunimahl, toiduõli, küüslauk, värsked ingverijuur, suhkur, värsked petersell, söögisool, must pipar	160,00	114,29	6,75	6,19	7,29
	Riis, aurutatud	Riis, vesi	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss , vesi	100,00	128,15	27,16	0,69	3,94
	Porgandi-ananassisalat	Porgand, ananass	100,00	37,50	6,97	0,20	0,55
	Valge redis, kikerhernes, porrulaug		100,00	56,40	6,05	0,97	3,29
	Salatikaste	Ünambahl, ünaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja seipikutoodete 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:			745,39	109,10	22,88	24,02
				705,35	96,47	23,08	26,59
					54,71	29,44	15,08
				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 trükis (BOLD)							
Teavet menüüs sisaldavate allergieneide kohta küsi köökipersonalilt							
Joogeti või isgapäevaseit saadaval kogu päeva jooksul							
Tähisted menüüs							

G	Gluteen
L	Piimatooted sh. laktoos
M	Muna
P	Pähklid
VS	Vähendatud suhkrud
PT	Portsjontoit