

Koolilõuna menüü
41. nädal 06.10-10.10.2025

			1-3. klass						4-9. klass						Gümnaasium				
Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tomatine kanapada ananassiga	Porgand, toiduõli, kanaliha, peakapsas valge, mugulsibul, tomat, kartul, vesi, söögisool, pipar, ananass, tomatipüree, tomat	75.00	70.18	3.05	4.71	3.70		75.00	70.18	3.05	4.71	3.70		105.00	98.25	4.27	6.60	5.18
Taimetoit	Tomatine oapada	Sojaoad, porgand, toiduõli, peakapsas valge, mugulsibul, tomat, tomatipüree, kartul, vesi, söögisool, pipar	25.00	36.96	3.75	1.51	1.72		25.00	36.96	3.75	1.51	1.72		35.00	51.75	5.25	2.12	2.40
	Tatar, aurutatud	Tatar	80.00	70.40	13.50	0.50	2.42		80.00	70.40	13.50	0.50	2.42		112.00	98.56	18.91	0.69	3.39
	Pasta, keedetud (G)	Pasta	80.00	137.01	26.21	1.09	4.55		80.00	137.01	26.21	1.09	4.55		112.00	191.81	36.69	1.52	6.37
	Kolme kapsa salat tilliga	Punane peakapsas, valge peakapsas, rooskapsas, till	100.00	32.53	4.17	0.23	2.08		100.00	32.53	4.17	0.23	2.08		100.00	32.53	4.17	0.23	2.08
	Tomat, läatsed, lillkapsas		75.00	44.90	7.18	0.28	2.83		75.00	44.90	7.18	0.28	2.83		75.00	44.90	7.18	0.28	2.83
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01		5.00	35.25	0.03	3.90	0.01		5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemneseğu	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, seesamiseemned	10.00	60.88	1.22	5.16	2.82		15.00	91.65	2.13	8.04	2.42		15.00	91.65	2.13	8.04	2.42
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		40.00	92.00	19.68	0.66	3.15		50.00	115.00	24.60	0.83	3.94		60.00	128.80	27.55	0.93	4.41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00						50.00						50.00				
	PRIA Pim		100.00	40.00	9.24	0.00	0.30		100.00	40.00	9.24	0.00	0.30		100.00	40.00	9.24	0.00	0.30
	Kokku:			620.11	88.03	18.04	23.58			673.88	93.86	21.09	23.97			813.50	115.41	24.31	29.40
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukala köögiviljapadjal (PT)	Valge kala, sibul, porgand, purustatud tomat, suvikõrvits, söögisool, must pipar, till	75.00	117.90	2.26	8.78	7.34		75.00	117.90	2.26	8.78	7.34		75.00	117.90	2.26	8.78	7.34
Taimetoit	Suvikõrvitsa- oa pikkpoiss (G, PT)	Suvikõrvits, õun, paprika, porgand, mugulsibul, ananass, vor R 62%, vesi, nisujahu, vanukoor R 35%,	25.00	26.89	1.14	1.03	2.86		25.00	26.89	1.14	1.03	2.86		25.00	26.89	1.14	1.03	2.86
	Soe valge kaste (G, L)	Toidukoor R15%, nisujahu, vesi, söögisool, must pipar	50.00	59.13	4.08	3.95	1.87		75.00	88.69	6.12	5.92	2.81		70.00	82.78	5.71	5.52	2.62
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, söögisool	80.00	89.60	13.68	2.62	2.32		80.00	89.60	13.68	2.62	2.32		112.00	125.44	19.15	3.67	3.25
	Kinoa, keedetud	Kinoa	80.00	84.00	13.60	1.52	3.10		80.00	84.00	13.60	1.52	3.10		112.00	117.60	19.04	2.13	4.35
	Hiina kapsa-paprika-avokaadosalat	Hiina kapsas, paprika, avokaado	100.00	24.40	3.16	1.08	1.20		100.00	24.40	3.16	1.08	1.20		100.00	24.40	3.16	1.08	1.20
	Porgand, roheline hernes, brokkoli		75.00	38.18	4.61	0.35	2.63		75.00	38.18	4.61	0.35	2.63		75.00	38.18	4.61	0.35	2.63
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01		5.00	35.25	0.03	3.90	0.01		5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemneseğu	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, seesamiseemned	10.00	60.88	1.22	5.16	2.82		15.00	91.65	2.13	8.04	2.42		15.00	91.65	2.13	8.04	2.42
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		40.00	92.00	19.68	0.66	3.15		50.00	115.00	24.60	0.83	3.94		60.00	128.80	27.55	0.93	4.41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00						50.00						50.00				
	PRIA Õun		100.00	48.08	13.48	0.00	0.00		100.00	48.08	13.48	0.00	0.00		100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Kokku:			676.30	76.93	29.05	27.30			759.63	84.80	34.07	28.62			836.96	98.25	35.43	31.08
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ukraina borš veiselihaga	Valge peakapsas, veiseliha, porgand, kartul, tomatipasta, küüslauk, paprika, loorber, sidrunimahl, suhkur, toiduõli, vesi, mugulsibul, peet, söögisool	300.00	225.00	14.01	11.91	14.28		360.00	270.00	16.81	14.29	17.14		360.00	270.00	16.81	14.29	17.14
Taimetoit	Ukrainaborš kikerhernestega	Valge peakapsas, porgand, kartul, tomatipasta, küüslauk, paprika, loorber, sidrunimahl, suhkur, toiduõli, vesi, mugulsibul, peet, söögisool, kikerherned	100.00	61.67	7.27	1.70	2.58		120.00	74.00	8.72	2.04	3.10		120.00	74.00	8.72	2.04	3.10
	Hapukoor R10%		20.00	23.50	0.85	2.00	0.60		30.00	35.52	1.23	3.00	0.90		30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Sõstra-odravaht piimaga (G, L, VS)	Mustad sõstrad, odrajahu, suhkur, vesi, mustsõstramahl 100% naturaalne, piim R 2,5%	140.00	243.48	42.87	6.44	3.59		140.00	243.48	42.87	6.44	3.59		140.00	243.48	42.87	6.44	3.59
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		40.00	92.00	19.68	0.66	3.15		50.00	115.00	24.60	0.83	3.94		60.00	128.80	27.55	0.93	4.41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00						50.00						50.00				
	PRIA Kapsas, valge		100.00	30.20	4.94	0.10	1.20		100.00	30.20	4.94	0.10	1.20		100.00	30.20	4.94	0.10	1.20
	Kokku:			675.84	89.62	22.82	25.41			768.20	99.17	26.71	29.87			782.00	102.12	26.81	30.34
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pasta kanahakkliha ja suvikõrvitsaga (L)	Pasta, kanahakkliha, mugulsibul, kohvikoor R 10%, juust R 25%-26%, vesi, sool, must pipar, toiduõli, petersell, suvikõrvits	120.00	190.29	17.23	8.11	11.54		120.00	190.29	17.23	8.11	11.54		150.00	237.86	21.54	10.14	11.54
Taimetoit	Kartuli-suvikõrvitsavorm juustuga (L)	Kartul, mugulsibul, kohvikoor R10%, juust R 25%-26%, vesi, sool, must pipar, toiduõli, petersell, suvikõrvits	40.00	65.69	8.77	1.88	2.30		40.00	65.69	8.77	1.88	2.30		50.00	82.11	10.97	2.35	2.30
	Rooskapsas, röstitud	Rooskapsas	75.00	44.03	2.30	1.52	3.69		75.00	44.03	2.30	1.52	3.69		105.00	61.64	3.21	2.12	5.17
	Tatar, aurutatud	Tatar	30.00	26.40	5.06	0.19	0.91		30.00	26.40	5.06	0.19	0.91		42.00	36.96	7.08	0.26	1.27
	Ürdi-jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt R4%, ürdiseğu	75.00	66.46	8.64	2.97	1.40		75.00	66.46	8.64	2.97	1.40		105.00	93.05	12.10	4.16	1.96
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge kapsas, kurk, till	50.00	10.10	1.19	0.01	0.24		100.00	20.12	4.76	0.06	0.98		100.00	20.12	4.76	0.06	0.98
	Porgand, läatsed, šampinjonid peterselliga		50.00	35.20	5.14	0.36	2.37		50.00	35.20	5.14	0.36	2.37		50.00	35.20	5.14	0.36	2.37
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01		5.00	35.25	0.03	3.90	0.01		5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemneseğu	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, seesamiseemned	10.00	60.88	1.22	5.16	2.82		15.00	91.65	2.13	8.04	2.42		15.00	91.65	2.13	8.04	2.42
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		40.00	92.00	19.68	0.66	3.15		50.00	115.00	24.60	0.83	3.94		60.00	128.80	27.55	0.93	4.41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00						50.00						50.00				
	PRIA Kaalikas		100.00	35.63	9.12	0.10	1.10		100.00	35.63	9.12	0.10	1.10		100.00	35.63	9.12	0.10	1.10
	Kokku:			661.92	78.38	24.86	29.52			725.72	87.78	27.95	30.65			858.27	103.63	32.42	33.52
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealiha magushapus kastmes (PT)	Seakaelakarbonaad , vesi, punane paprika, porgand, ananass, ananassimahl, tomat, maisitärklis, sidrunimahl, toiduõli, küüslauk, värске ingverijuur, suhkur, värске petersell, söögisool, must pipar	75.00	53.57	3.16	2.90	3.42		75.00	53.57	3.16	2.90	3.42		75.00	53.57	3.16	2.90	3.42
Taimetoit	Rõstitud bataat magushapus kastmes(PT)	Bataat, vesi, punane paprika, porgand, ananass, ananassimahl, tomat, maisitärklis, sidrunimahl, toiduõli, küüslauk, värске ingverijuur, suhkur, värске petersell, söögisool, must pipar	25.00	19.82	2.98	0.52	0.61		25.00	19.82	2.98	0.52	0.61		25.00	19.82	2.98	0.52	0.61
	Riis, aurutatud	Riis, vesi	80.00	126.16	21.50	3.79	1.82		80.00	126.16	21.50	3.79	1.82		112.00	176.62	30.11	5.31	2.55
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss, vesi	80.00	102.52	21.73	0.55	3.15		80.00	102.52	21.73	0.55	3.15		112.00	143.53	30.42	0.77	4.41
	Peedi-hapukurgisalat	Keedetud peet, hapukurk, petersell	100.00	35.60	5.80	0.20	1.46		100.00	35.60	5.80	0.20	1.46		140.00	49.84	8.12	0.28	2.04
	Valge redis, kikerherned, porulauk		75.00	42.30	4.54	0.73	2.47		75.00	42.30	4.54	0.73	2.47		75.00	42.30	4.54	0.73	2.47
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01		5.00	35.25	0.03	3.90	0.01		5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemneseğu	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, seesamiseemned	10.00	60.88	1.22	5.16	2.82		15.00	91.65	2.13	8.04	2.42		15.00	91.65	2.13	8.04	2.42
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		40.00	92.00	19.68	0.66	3.15		50.00	115.00	24.60	0.83	3.94		60.00	128.80	27.55	0.93	4.41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00						50.00						50.00				
	PRIA Ploom		100.00	40.00	9.24	0.00	0.30		100.00	40.00	9.24	0.00	0.30		100.00	40.00	9.24	0.00	0.30
	Kokku:			608.10	89.89	18.41	19.21			661.87	95.72	21.46	19.60			781.39	118.28	23.38	22.65
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:			648.46	84.57	22.64	25.00			717.86	92.26	26.25	26.54			814.42	107.54	28.47	29.40
	Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			52.17	31.42	15.42</													