

Koolilõuna menüü
42. nädal 13.10.-17.10.2025

			1-3. klass						4-9. klass						Gümnaasium				
Esmapäev	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
	Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)	Vesi, tomat, kanaliha, maitsestatama jogurt R 7% , mugulsibul, toiduõli, küüslauk, sidrunimahl, vürtsköömned, koriandriseemned, jahvatatud paprika , ingver, kurkum, nelk, jahvatatud tšillipipar, tomatipüree, söögisool	75.00	76.50	3.08	4.90	4.43		93.75	95.63	3.85	6.12	5.54		112.50	114.75	4.62	7.34	6.65
Taimetoit	Tikka Masala kastmes tofu (L)	Tofu , vesi, tomat, kanaliha, jogurt maitsestatama R 2,5%-3% , mugulsibul, toiduõli, küüslauk, sidruni/laimimahl, vürtsköömned, koriandriseemned, paprika jahvatatud, ingver jahvatatud, kurkum jahvatatud, nelk, tšillipipar jahvatatud, tomatipüree	25.00	16.85	1.26	0.85	0.74		31.25	21.06	1.58	1.06	0.93		37.50	25.28	1.90	1.27	1.11
	Kinoa, aurutatud	Kinoa	80.00	84.00	13.60	1.52	3.10		80.00	84.00	13.60	1.52	3.10		120.00	126.00	20.40	2.28	4.66
	Pasta (G)	Taistera pasta	80.00	137.01	26.21	1.09	4.55		80.00	137.01	26.21	1.09	4.55		120.00	205.51	39.31	1.63	6.83
	Hiina kapsa-virsikusalat	Hiina kapsas, virsikud	75.00	21.15	3.81	0.08	0.90		75.00	21.15	3.81	0.08	0.90		75.00	21.15	3.81	0.08	0.90
	Suvikõrvits, läätsed, mais		100.00	70.40	11.00	0.65	4.28		100.00	70.40	11.00	0.65	4.28		100.00	70.40	11.00	0.65	4.28
	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
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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
	Rukkilaiva- ja sepikeutoodete 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:			642.11	93.37	18.81	23.99			719.22	100.29	23.29	25.67			866.86	124.23	26.13	31.27
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
	Munas küpsetatud räimed (PT)	Räimefilee , toiduõli, kanamuna , sool, must pipar	75.00	129.38	12.53	4.67	8.72		75.00	129.38	12.53	4.67	8.72		75.00	129.38	12.53	4.67	8.72
Taimetoit	Üleküpsetatud tomatid (PT) (G,I)	Tomat, küüslauk, riivsa , juust , petersell, sool, pipar	25.00	47.00	7.69	0.72	1.85		25.00	47.00	7.69	0.72	1.85		25.00	47.00	7.69	0.72	1.85
	Riis, aurutatud	Riis	60.00	94.86	16.17	2.85	1.82		75.00	118.57	20.21	3.56	2.28		90.00	142.29	24.25	4.28	2.74
	Kartuli-liilkapsapüree (L)	Kartul, liilkapsas, piim, või R82%	60.00	66.17	9.20	2.30	2.66		75.00	82.71	11.50	2.88	3.33		90.00	99.25	13.80	3.46	4.00
	Porgandi-ananassisalat	Porgand, ananass	100.00	45.30	8.64	1.54	0.58		100.00	45.30	8.64	1.54	0.58		100.00	45.30	8.64	1.54	0.58
	Kapsa-virsikusalat	Valge peakapsas, virsik	100.00	32.10	5.14	0.18	1.44		100.00	32.10	5.14	0.18	1.44		100.00	32.10	5.14	0.18	1.44
	Punane kapsas, aeduba, paprika		100.00	31.10	4.45	0.23	1.50		100.00	31.10	4.45	0.23	1.50		100.00	31.10	4.45	0.23	1.50
	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
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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
	Rukkilaiva- ja sepikeutoodete 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 Pirm		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:			674.03	93.99	22.21	24.85			768.05	106.16	26.54	26.36			822.11	115.45	27.93	27.95
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
	Kana-nuudlisupp (G)	Kanaliha, kartul, nuudlid (durumisujahu, vesi) , mugulsibul, porgand, till, petersell, mustpipar, söögisool, vesi, toiduõli	300.00	284.00	16.50	15.78	17.64		300.00	284.00	16.50	15.78	17.64		375.00	355.00	20.63	19.73	22.05
Taimetoit	Köögilvilja-nuudlisupp (G)	Kartul, nuudlid (durumisujahu, vesi) , mugulsibul, herved, porgand, valge peakapsas, till, petersell, mustpipar, söögisool, vesi, toiduõli	100.00	98.67	13.00	3.94	2.07		100.00	98.67	13.00	3.94	2.07		125.00	123.33	16.25	4.93	2.59
	Kakaokreem sõstra-toormoosiga (L, VS)	Hapukoor R 20% , maitsestatama kohupiim R 1% , maitsestatama jogurt R 2,5%-3% , kakaopulber, suhkur, moos	140.00	117.54	12.72	5.73	3.46		160.00	135.18	14.63	6.59	3.98		180.00	150.46	16.28	7.33	4.44
	Rukkilaiva- ja sepikeutoodete 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 Porgand		100.00	32.40	5.60	0.20	0.60		100.00	32.40	5.60	0.20	0.60		100.00	32.40	5.60	0.20	0.60
	Kokku:			624.61	67.50	26.31	26.93			665.24	74.33	27.34	28.24			789.99	86.31	33.11	34.09
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
	Azuu veiselihaga (G, L)	Veiseliha, toiduõli, mugulsibul, tomatipüree, kaalikas, hapukurk, küüslauk, nisujahu , vesi, loorber, mustpipar, paprika jahvatatud, söögisool, tšillipipar, petersell	75.00	100.65	3.45	7.22	5.03		75.00	100.65	3.45	7.22	5.03		75.00	100.65	3.45	7.22	5.03
Taimetoit	Azuu punaste ubadega (L)	Punased oad, toiduõli, mugulsibul, tomatipüree, kaalikas, hapukurk, küüslauk, hapukoor R 20% , söögisool	25.00	18.90	1.24	1.31	0.30		25.00	18.90	1.24	1.31	0.30		25.00	18.90	1.24	1.31	0.30
	Taisterapasta/pasta (G)	Taisterapasta	60.00	103.01	19.70	0.81	4.54		75.00	128.76	24.62	1.02	5.68		90.00	154.51	29.55	1.22	6.81
	Riis, aurutatud	Riis	60.00	83.00	14.15	2.50	1.59		75.00	103.75	17.68	3.12	1.99		90.00	124.50	21.22	3.74	2.39
	Peedisalat pohladega	Peet, jõhvikas	125.00	72.99	12.94	2.09	1.93		125.00	72.99	12.94	2.09	1.93		125.00	72.99	12.94	2.09	1.93
	Kaalikas, hernes, porulauk		100.00	45.74	10.18	0.26	2.44		100.00	45.74	10.18	0.26	2.44		100.00	45.74	10.18	0.26	2.44
	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
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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
	Rukkilaiva- ja sepikeutoodete 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	0.00	0.00	0.00	0.00		50.00	0.00	0.00	0.00	0.00		50.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	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:			642.62	87.52	24.01	23.01			742.89	101.81	27.88	24.93			803.19	113.22	28.81	26.94
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
	Ahjus küpsetatud sealiha seentega (PT)	Sealiha, küüslauk, tüümiان, toiduõli, mugulsibul, sampinjonid,vesi, õunamahl, must pipar, söögisool	75.00	177.00	1.07	12.32	15.30		75.00	177.00	1.07	12.32	15.30		75.00	177.00	1.07	12.32	15.30
Taimetoit	Toorjuustuga täidetud seened (PT,L)	Sampinjonid, toorjuust , söögisool, must pipar	25.00	18.30	1.68	0.82	0.59		25.00	18.30	1.68	0.82	0.59		25.00	18.30	1.68	0.82	0.59
	Kodujuust R 5% (L)	Kodujuust R5%	75.00	77.25	1.88	3.30	9.98		75.00	77.25	1.88	3.30	9.98		95.00	96.56	2.34	4.13	12.47
	Kartul, aurutatud	Kartul	80.00	58.00	12.40	0.08	1.52		80.00	58.00	12.40	0.08	1.52		100.00	72.50	15.50	0.10	1.90
	Valge redise-kurgisalat	Valge redis, kurk	100.00	17.10	2.60	0.08	0.78		100.00	17.10	2.60	0.08	0.78		100.00	17.10	2.60	0.08	0.78
	Hiina kapsa salat tomatiga	Hiina kapsas, tomat	100.00	31.26	6.64	0.20	1.40		100.00	31.26	6.64	0.20	1.40		100.00	31.26	6.64	0.20	1.40
	Porgand, roheline hernes, brokkoli		75.00	34.13	4.29	0.32	2.18		75.00	34.13	4.29	0.32	2.18		75.00	34.13	4.29	0.32	2.18
	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
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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
	Rukkilaiva- ja sepikeutoodete 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	0.00	0.00	0.00	0.00		50.00	0.00	0.00	0.00	0.00		50.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	PRIA Ploom		100.00	46.30	9.36	0.60	0.70		100.00	46.30	9.36	0.60	0.70		100.00	46.30	9.36	0.60	0.70
	Kokku:			647.47	60.84	27.44	38.43			701.24	66.67	30.48	38.82			748.85	73.19	31.43	42.17
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:			646.17	80.64	23.75	27.44			719.33	89.85	27.11	28.80			806.20	102.48	29.48	32.48
	Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)				49.92	33.09	16.99				49.96	33.91	16.02		</				