

Kooilõuna menüü

44. nädal27.10.-31.10.2025

			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
		Hakkliha-hapukoorekaste (G, L)																	
		Segahakkliha, mugulsibul, nisujahu , toiduõli, petersell, sögisoosol, mustpipar, hapukoor R10% , vesi	75.00	108.75	4.45	7.80	5.13		75.00	108.75	4.45	7.80	5.13		112.50	163.13	6.67	11.70	7.69
	Taimetoit	Köögiviljad juustukastmes (G, L)																	
		Lillkapsas, brokoli, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, nisujahu , piim R 2,5% , juust R15% , sögisoosol, valge pipar, muskaatpähkel, vesi	25.00	27.50	1.89	1.88	0.47		25.00	27.50	1.89	1.88	0.47		37.50	41.25	2.84	2.82	0.71
		Tatar, keedetud	60.00	52.93	10.15	0.37	1.82		80.00	70.56	13.53	0.50	2.43		90.00	79.40	15.23	0.56	2.73
		Kuskuss, keedetud (G)	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
		Valge redise-paprikasalat	100.00	20.40	3.14	0.12	0.84		100.00	20.40	3.14	0.12	0.84		100.00	20.40	3.14	0.12	0.84
		Peet, nuikapsas, kikerhemed	100.00	55.40	7.49	0.74	2.57		100.00	55.40	7.49	0.74	2.57		100.00	55.40	7.49	0.74	2.57
		Salatikaste	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	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 sepikutoodete 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				
	PRIA	Pirn	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:		595.63	79.02	21.19	20.26			667.03	88.23	24.36	21.26			798.80	104.74	29.58	26.10
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
		Küpsetatud broileri kintsuliha (PT)																	
		Broileri kintsuliha, sögisoosol, must pipar, värske petersell, toiduõli	75.00	84.09	0.97	3.57	11.72		75.00	84.09	0.97	3.57	11.72		75.00	84.09	0.97	3.57	11.72
	Taimetoit	Taidetud paprika (PT)																	
		Paprika, riis, sögisoosol, must pipar, värske petersell, toiduõli	25.00	55.00	7.50	1.10	2.63		25.00	55.00	7.50	1.10	2.63		25.00	55.00	7.50	1.10	2.63
		Jogurti-tilikaste (L)	75.00	30.45	3.83	0.37	2.85		75.00	30.45	3.83	0.37	2.85		120.00	48.72	6.12	0.60	4.56
		Maitsestatamata jogurt, till	60.00	45.42	8.64	1.36	0.39		80.00	60.54	11.52	1.82	0.52		100.00	72.67	13.82	2.18	0.63
		Kartuli-porgandipüree (L)	60.00	94.20	18.00	0.61	3.11		80.00	125.57	23.99	0.81	4.15		100.00	150.72	28.80	0.97	4.98
		Bulgur, keedetud (G)	100.00	15.90	1.68	15.90	1.32		100.00	15.90	1.68	15.90	1.32		100.00	15.90	1.68	15.90	1.32
		Hiinakapsa-porrulaugusalat	100.00	91.90	13.40	0.51	5.36		100.00	91.90	13.40	0.51	5.36		100.00	91.90	13.40	0.51	5.36
		Punane peet, mais, valge uba	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
		Salatikaste	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
		Seemnesegu	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
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)							50.00						50.00				
	PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)							100.00						100.00				
	PRIA	Õun		48.08	13.48	0.00	0.00			48.08	13.48	0.00	0.00			48.08	13.48	0.00	0.00
		Kokku:		653.17	88.42	33.15	33.37			753.43	103.12	36.85	34.92			822.78	115.48	37.70	38.04
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
		Kalasupp spinati ja keedumunaga (L, M)																	
		Valge kala, kartul, toidukoor R 10% , mugulsibul, porgand, spinat, kanamuna , toiduõli, mustpipar, sögisoosol, till, loorber, vesi	225.00	212.48	10.83	10.89	9.79		300.00	283.24	14.43	14.52	13.05		360.00	339.88	17.32	17.43	15.66
	Taimetoit	Aedviljasupp spinati ja keedumunaga (L, M)																	
		Kartul, toidukoor R 10% , mugulsibul, porgand, spinat, kanamuna , toiduõli, mustpipar, sögisoosol, till, loorber, vesi	75.00	53.13	5.31	2.42	1.59		100.00	70.83	7.08	3.22	2.12		120.00	84.99	8.50	3.86	2.55
		Maisimannakreem kirsikisselliga (L)	140.00	243.24	51.17	2.75	2.40		160.00	277.30	58.34	3.13	2.73		160.00	277.30	58.34	3.13	2.73
		Rukkileiva- ja sepikutoodete 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				
	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:		633.26	92.59	16.92	17.53			778.76	110.05	21.91	22.45			863.37	117.31	25.55	25.95
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
		Tex-mex pastaroor kanahakklihaga (G, L)																	
		Pasta (durumnisujahu, vesi), kanahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, tomat, tomatipüree, juust R 26% , sögisoosol, mustpipar, vesi, petersell, toiduõli, Tex-Mex maitseainete segu (paprika jahvatatud, tšillipipar, vürtsköömen, küüslauk, kuivatatud sibul, kuivatatud pune, mustpipar, sögisoosol, suhkur)	225.00	131.58	131.58	131.58	131.58		300.00	175.00	21.80	5.13	8.91		300.00	175.00	21.80	5.13	8.91
	Taimetoit	Tex-mex pastaroor punaste ubadega (G, L)																	
		Pasta (durumnisujahu, vesi), porgand, mugulsibul, punased oad, küüslauk, tomat, tomatipüree, juust R 26% , sögisoosol, mustpipar, vesi, petersell, toiduõli, Tex-Mex maitseainete segu (paprika jahvatatud, tšillipipar, vürtsköömen, küüslauk, kuivatatud sibul, pune, kuivatatud, mustpipar, sögisoosol, suhkur)	75.00	131.58	131.58	131.58	131.58		100.00	58.33	7.27	1.71	2.97		100.00	58.33	7.27	1.71	2.97
		Rooskapsas, aurutatud	80.00	36.30	2.10	0.43	3.99		80.00	36.30	2.10	0.43	3.99		100.00	45.38	2.63	0.54	4.99
		Jogurti-laimikaste (L)	100.00	88.60	11.20	3.96	1.86		100.00	88.60	11.20	3.96	1.86		100.00	88.60	11.20	3.96	1.86
		Hiina kapsa salat spinati, roheline herne ja maisiga	100.00	19.04	3.68	0.20	1.26		100.00	19.04	3.68	0.20	1.26		100.00	19.04	3.68	0.20	1.26
		Porgandi-punasesõstra	100.00	42.00	6.90	0.74	0.15		100.00	42.00	6.90	0.74	0.15		100.00	42.00	6.90	0.74	0.15
		Kapsas, läätсед, redis	100.00	60.80	9.38	0.28	3.92		100.00	60.80	9.38	0.28	3.92		100.00	60.80	9.38	0.28	3.92
		Salatikaste	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	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 sepikutoodete 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				
	PRIA	Nuikapsas	100.00	24.20	4.20	0.20	0.50		100.00	24.20	4.20	0.20	0.50		100.00	24.20	4.20	0.20	0.50
		Kokku:		722.23	321.55	278.69	280.82			746.17	93.29	25.42	29.93			769.05	96.76	25.63	31.40
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
		Pestokastmes hautatud kalafilee (L, PT)																	
		Valge kala, pestokaste (basiliik, küüslauk, röstitud piinaseemned, oliiviõli, juust, sögisoosol, sidrunimah), toidukoor R 15%, sidrunimah, sögisoosol, must pipar, toiduõli	75.00	160.50	6.96	5.82	12.99		75.00	160.50	6.96	5.82	12.99		100.00	213.47	9.26	7.74	17.28
	Taimetoit	XL kartulid fooliumis (PT,L)																	
		Kartul, merevaik, värsked ürdid	25.00	33.00	2.49	1.85	1.47		25.00	33.00	2.49	1.85	1.47		33.00	43.89	3.31	2.46	1.95
		Kartuli-kruubipuder (G)	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
		Ahjuköögiviljad	100.00	70.60	11.10	1.45	1.44		100.00	70.60	11.10	1.45	1.44		120.00	84.72	13.32	1.74	1.73
		Kõrvitsa-apelsinisalat	100.00	22.30	3.96	0.10	0.76		100.00	22.30	3.96	0.10	0.76		120.00	26.76	4.75	0.12	0.91
		Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, paprika	75.00	16.65	2.64	0.10	0.77		75.00	16.65	2.64	0.10	0.77		75.00	16.65	2.64	0.10	0.77
		Salatikaste	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	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 sepikutoodete 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				
	PRIA	Ploom	100.00	40.00	9.24	0.00	0												