

KOOLILÕUNA MENÜÜ

40. nädal29.09.-03.10.2025

			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
	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu , hapukoor R 10% , toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	75.00	69.80	2.99	5.11	3.90	75.00	69.80	2.99	5.11	3.90	105.00	97.72	4.19	7.15	5.46
Taimetoit	Kikerhernehautis ürtidega	Kikerhersed, küüslauk, petersell, söögisool, toiduõli	25.00	33.65	4.11	1.77	2.52	25.00	33.65	4.11	1.77	2.52	35.00	47.11	5.75	2.48	3.53
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	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 (durumnisujahu, vesi) , vesi, söögisool, toiduõli	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
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	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
	Kapsas, läätсед, redis	Kapsas, läätsed, redis	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, õunaaädikas, 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
	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					50.00				
	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
				616.42	88.33	18.70	24.59		670.19	94.16	21.74	24.97		808.33	115.84	25.23	30.80
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
	Kirju kanapikkpoiss (G, M, PT)	Broilerihakkliha, riivsa i, vesi, porgand, mugulsibul, paprika, kanamuna , must pipar, söögisool, toiduõli	75.00	94.88	0.30	4.79	12.63	75.00	94.88	0.30	4.79	12.63	75.00	94.88	0.30	4.79	12.63
Taimetoit	Köögilviljapikkpoiss (G, M, PT)	Suvikõrvits, porgand, mugulsibul, kanamuna , Vahemere ürdisegu (pune, basiilik, tüümian, rosmariin, majoraan), söögisool, must pipar, toiduõli, riivsa i, pastinaak, läätsed	25.00	33.76	5.29	0.97	1.32	25.00	33.76	5.29	0.97	1.32	25.00	33.76	5.29	0.97	1.32
	Jogurtikaste tilliga	Maitsestamata jogurt , till	50.00	44.30	5.60	1.98	0.93	100.00	88.60	11.20	3.96	1.86	100.00	88.60	11.20	3.96	1.86
	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
	Kartul, keedetud	Kartul	80.00	58.00	12.40	0.08	1.52	100.00	72.50	15.50	0.10	1.52	120.00	87.00	18.60	0.12	2.28
	Peedi-rohelise sibula salat	Punane peet, roheline sibul	100.00	42.80	7.57	0.16	1.55	100.00	42.80	7.57	0.16	1.55	100.00	42.80	7.57	0.16	1.55
	Hiina kapsas, mais, läätsed		100.00	55.60	8.55	0.55	3.32	100.00	55.60	8.55	0.55	3.32	100.00	55.60	8.55	0.55	3.32
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, 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	15.00	91.65	2.13	8.04	2.42	22.50	137.48	3.20	12.06	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					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:			690.75	92.52	21.68	30.29		818.38	107.20	27.87	32.01		841.86	120.88	24.19	34.51
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
	Guljašš-supp veiselihaga	Kartul, veiseliha, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, jahvatatud paprika, pastinaak, tomatipasta, must pipar, söögisool, petersell	300.00	224.70	23.13	7.11	16.32	375.00	280.88	28.91	8.89	20.40	420.00	314.58	32.38	9.95	22.85
Taimetoit	Guljašš-supp punaste ubadega	Kartul, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, tomat, toiduõli, vesi, jahvatatud paprika, pastinaak, must pipar, petersell, punased oad	100.00	57.20	9.16	1.16	1.92	125.00	71.50	11.45	1.45	2.40	140.00	80.08	12.82	1.63	2.69
	Hapukoor R 10% (L)		30.00	35.52	1.23	3.00	0.90	37.50	44.40	1.54	3.75	1.13	42.00	49.73	1.72	4.20	1.26
	Mahlatarretis vanillikastmega (L)	Naturaalne mustsõstramahl, zelaatin, vesi, vahukoor R35% , suhkur, vaniljesuhkur	160.00	119.00	19.30	2.82	4.22	200.00	147.56	23.93	3.50	5.23	200.00	147.56	23.93	3.50	5.23
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50.00	115.00	24.60	0.83	3.94	60.00	128.80	27.55	0.93	4.41	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	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:			587.05	86.54	15.02	28.40		708.76	102.50	18.62	34.67		756.38	107.53	20.31	37.54
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
	Varskekapsahautis hakklihaga	Seahakkliha, valge peakapsas, porgand, vesi, mugulsibul, toiduõli, till, söögisool	75.00	74.85	2.52	5.45	3.80	75.00	74.85	2.52	5.45	3.80	75.00	74.85	2.52	5.45	3.80
Taimetoit	Varskekapsahautis roheliste hernestega	Rohelised herned, valge peakapsas, porgand, vesi, mugulsibul, toiduõli, till, söögisool	25.00	22.78	3.15	0.81	0.41	25.00	22.78	3.15	0.81	0.41	25.00	22.78	3.15	0.81	0.41
	Kartuli-liilkapsapüree (L)	Kartul, liilkapsas, piim R2,5%	80.00	88.00	12.24	3.06	2.66	100.00	110.00	15.30	3.83	3.33	120.00	132.00	18.36	4.59	3.99
	Tatar, keedetud	Tatar	80.00	70.40	13.50	0.50	2.42	100.00	88.00	16.88	0.63	3.03	120.00	105.60	20.25	0.75	3.63
	Kodujuust (L)	Kodujuust	75.00	44.60	2.10	2.54	3.58	90.00	53.52	2.53	3.05	4.29	112.50	66.90	3.16	3.81	5.37
	Punase kapsa-virsikusalat	Punane kapsas, 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
	Kapsas, läätsed, 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	Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5.00	24.94	0.16	2.68	0.02	15.00	91.65	2.13	8.04	2.42	15.00	91.65	2.13	8.04	2.42
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10.00	60.88	1.22	5.16	2.82	15.00	91.32	1.83	7.74	2.42	22.50	136.98	2.75	11.61	2.42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50.00	121.12	22.62	0.78	4.36	50.00	121.12	22.62	0.78	4.36	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:			632.87	77.64	21.64	26.02		778.54	87.07	30.97	30.01		884.86	99.98	36.65	32.41
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
	Kalafilee juustukattega (PT, L)	Valge kala , riivjuust, toidusool, must pipar	75.00	119.00	20.45	1.61	4.50	75.00	119.00	20.45	1.61	4.50	75.00	119.00	20.45	1.61	4.50
Taimetoit	Ahjupeet juustuga(PT,L,GL)	Keedupeet, riivjuust, riivsa <i>i</i> , toidusool, must pipar	25.00	39.67	6.82	0.54	1.50	25.00	39.67	6.82	0.54	1.50	25.00	39.67	6.82	0.54	1.50
	Tomatikaste	Tomat, vesi, suhkur, petersell, must pipar	75.00	27.60	5.94	0.05	0.65	95.00	34.50	7.43	0.06	0.81	115.00	41.40	8.91	0.07	0.97
	Taisterariis/riis, aurutatud	Riis	30.00	44.70	8.25	0.34	1.13	40.00	55.88	10.31	0.42	1.41	45.00	67.05	12.38	0.50	1.70
	Ürdised ahjuköögilviljad	Bataat, pastinaak, porgand, oliiviõli, ürdisegu	75.00	91.20	16.10	1.36	1.55	95.00	114.00	20.13	1.70	1.94	115.00	136.80	24.15	2.04	2.33
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango	75.00	30.80	5.64	0.50	0.20	95.00	38.50	7.05	0.62	0.25	115.00	46.20	8.46	0.74	0.30
	Kaalikas, hapukurk, oad		100.00	64.93	2.67	4.00	5.33	100.00	64.93	2.67	4.00	5.33	100.00	64.93	2.67	4.00	5.33
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01	15.00	91.65	2.13	8.04	2.42	15.00	91.65	2.13	8.04	2.42
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10.00	61.10	1.42	5.36	2.42	10.00	61.10	1.42	5.36	2.42	10.00	61.10	1.42	5.36	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					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:			654.33	100.48	18.30	20.44		782.30	116.48	23.17	24.52		844.68	128.41	23.83	25.88
KOKKU:				641.25	89.29	19.16	26.29		771.99	103.31	25.16	30.30		831.94	114.20	26.24	32.58
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			55.70	26.89	16.40			53.53	29.33	15.70					