

Koolilõuna menüü

47. nädal17.11-21.11.2025

			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
	Sealiha-kõõgiviljahautis (G, L)	Küüslauk, mugulsibul, nisujahu , oliiviõli, paprika, paprika, petersell, porgand, sealiha, toidukoor , vesi	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	Kõõgivilja-läätsehautis (L)	Küüslauk, läätsed, vesi, mugulsibul, must pipar, oliiviõli, paprika, paprika, petersell, porgand, suvikõrvits, toidukoor , tomat, tüümiان, varsseller	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, keedetud		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), keedetud	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
	Kapsa-paprikasalat	Peakapsas, paprika	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
Salatikomponendid	Porgand, punased oad, roheline sibul		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
	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	Pirn		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:			655.90	95.82	19.29	24.24			709.67	101.65	22.33	24.62			876.83	127.23	26.23	31.09
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
	Kalariisipallid (PT,M)	Heigifilee, kookosjook, lõhe, muna , petersell, riisihelbed, till	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	Omlett, seenetäidisega (PT, M, L, G)	Hapukoor , mugulsibul, muna, nisujahu , paprika, piim, rapsiõli, segaseened	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
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või R82%	7.00	66.17	9.20	2.30	2.66		8.75	82.71	11.50	2.88	3.33		10.50	99.25	13.80	3.46	4.00
	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
Salatikomponendid	Kõrvitsa-porgandi-virsikusalat	Kõrvits, porgand, 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
	Peet, pastinaak, kikerherned		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
	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	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:			673.33	87.45	23.21	27.85			776.27	100.04	28.05	30.07			843.71	109.97	30.21	32.74
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
	Minestrone supp hakklihaga (G)	Aedoad, basiilik, kartul, küüslauk, makaronid , vesi, mugulsibul, porgand, porulauk, pune, seahakkliha, sool, suvikõrvits, tomat, tüümiان, vesi, õli	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	Minestrone supp punaste ubadega (G)	Basiilik, küüslauk, makaronid , vesi, mugulsibul, must pipar, oad, vesi, porgand, pune, rapsiõli, sool, spinat, suvikõrvits, tomat, vesi	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
	Jogurti -kakaokreem (L)	Jogurt , kakaopulber, suhkur, vahukoor	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
	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	Redis		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
	Mulgikapsad sealihaga (G)	Hapukapsas, mugulsibul, odrakruubid , rapsiõli, sealiha, sool, suhkur, vesi	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	Mulgikapsad, lihata (G)	Hapukapsas, mugulsibul, odrakruubid , rapsiõli, sool, suhkur, vesi	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
	Ahjukartulid köömnetega	kartul, köömned	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
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur	50.00	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
	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
Salatikomponendid	Peedi-pipraluuresalat (L)		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
	Savoiikapsas, redis, värske kurk		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
	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	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	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:			849.37	116.77	27.53	34.91			989.83	135.56	32.95	38.41			1112.61	154.34	35.52	40.66
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
	Räim, praetud (PT,G)	Nisujahu , rapsiõli, räimefilee, sool	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	Tatra-šampinjonihiphv (G, M, PT)	Mugulsibul, muna , must pipar, nisujahu , paprika, rapsiõli, riivsepi k, sool, tatar	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
	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
Salatikomponendid	Suvikõrvitsa-kurgisalat	Suvikõrvits, 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
	Porgand, mais kaalikas		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
	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
	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	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	Apelsin		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:			664.10	76.11	27.05	30.89			764.37	90.41	30.92	32.81			824.67	101.82	31.85	34.82
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:			693.46	88.73	24.68	28.9												