

Koolilõuna menüü

48. nädal24.11-28.11.2025

48. nädal			24.11.2025					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			
	Chilli con carne (mahedamaitseline tšilli)	Küüslauk, mugulsibul, must pipar, oad, vesi, paprika, petersell, porgand, pune, rapsiõli, suhkur, tomat, tšillipipar, veisehakkliha, vesi	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	Chilli con carne, ilma lihata (mahedamaitseline tšilli)	Küüslauk, mugulsibul, must pipar, oad, vesi, paprika, porgand, pune, rapsiõli, sool, tomat, tšillipipar, vesi	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			
	Riis, 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			
	Pasta, keedetud		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			
Salatikomponendid	Peedi-köömnesalat	Peet, köömned	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			
	Rukkola, herned, redis		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	Öunamahl, 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, 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 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:			552.73	77.03	17.25	19.84			647.47	87.32	21.86	22.13			734.45	101.75	23.68	25.46			
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			
	Lõhe, seesamiseemnetega, ahjus küpsetatud (PT)	Lõhefilee, rapsiõli, seesamiseemned, till	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	Kartul, kikerhernes, kapsas, kikerhernes ja porgandiga, paneeritud (G, M, PT)	Kartul, kikerhernes, peakapsas, petersell, porgand, rapsiõli, rukkijahu, seesamiseemned, till, vesi	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			
	Kuskus (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			
	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			
	Porgandi-mangosalat, oliiviõliga	Porgand, mango, oliivõli	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			
	Peakapsas, mais, brokoli		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			
Salatikomponendid	Salatikaste	Öunamahl, 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, 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 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	Öun		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:			678.11	96.56	31.97	33.08			746.38	105.49	35.04	33.47			843.18	124.65	35.70	36.98			
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			
	Kodune seljanka	Kartul, seaseljafilee, kurk, mugulsibul, petersell, porgand, rapsiõli, tomat, veiseliha, vesi	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	Läätseseljanka	Kartul, loorber, läätsed, vesi, mugulsibul, must pipar, oliiviõli, petersell, porgand, kurk, suhkur, till, tomat, vesi	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			
	Maasika panna cotta (L)	Jogurt, maasikad, piim, suhkur, vahukoor, vanillisuhkur, vesi, želatiin	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)		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:			530.07	65.86	17.29	24.84			638.96	79.66	20.86	30.01			652.76	82.62	20.96	30.48			
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			
	Maksakaste, veisemaksast(G,L)	Hapukoor, mugulsibul, nisujahu, rapsiõli, veisemaks, vesi	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	Peedi-õuna-kinoapada rosmariiniga	Kinoa, küüslauk, mugulsibul, must pipar, peet, petersell, rapsiõli, rosmariin, sidrunimahl, sool, tüümian, vesi, õun	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			
	Tatar, keedetud		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			
	Kõrvitsa-kartulipüree (L)	Kartul, kõrvits, piim, või	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			
Salatikomponendid	Savoikapsa-tomatisalat	Savoikapsas, tomat	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			
	Porgand, hermed, lillkapsas		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	Öunamahl, 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, päevalilseemned, seesamiseemned	10.00	60.88	1.22	5.16	2.82		15.00	91.65	2.13	8										

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna ja piimatoteleid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonaalt

Joogivesi ja maitsevesi on igapäevaselt saadaval kogu päeva jooksul

Supipäeval pakutakse lisandina maitserohelist, salakuubikuid, seem