

KOOLILÕUNA MENÜÜ		02.02-06.02.2026		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	
	Maksastrooganov (G, L)	Kanamaks, mugulsibul, hapukoor, nisujahu, tomatipasta, vesi, toiduõli, sool, must pipar, petersell	100.00	136.70	6.72	9.15	7.06		140.00	191.37	9.41	12.81	9.89		160.00	218.71	10.76	14.64	11.30	
Taimetoit	Läätse-kaalika-porgandipada	Läätsed (punased/oranžid), kaalikas, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, tüümian, loorber, söögisool, must pipar, petersell	25.00	27.67	3.28	0.86	1.33		35.00	38.73	4.59	1.20	1.87		40.00	44.27	5.24	1.37	2.13	
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	80.00	63.84	12.08	0.40	2.38		100.00	79.80	15.10	0.50	2.98		120.00	95.76	18.12	0.60	3.58	
	Taisterapasta/pasta (G), keedetud	Taisterapasta, pasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	80.00	134.00	22.00	3.12	3.79		100.00	167.50	27.50	3.90	4.74		120.00	201.00	33.00	4.68	5.69	
	Hiina kapsa- tomati salat	Hiina kapsas, tomat	100.00	15.50	1.90	0.14	1.08		100.00	15.50	1.90	0.14	1.08		100.00	15.50	1.90	0.14	1.08	
	Jääsalat, punane uba , brokoli	Jääsalat, punane uba, brokoli	100.00	37.20	3.39	1.72	2.27		100.00	37.20	3.39	1.72	2.27		100.00	37.20	3.39	1.72	2.27	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02		5.00	24.94	0.20	2.68	0.02		5.00	24.94	0.20	2.68	0.02	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalleseemned, seesamiseemned	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55		10.00	61.13	0.15	5.34	2.55		15.00	91.70	0.22	8.01	3.83	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00						50.00						50.00					
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40.00	98.40	19.00	0.80	2.86		50.00	123.00	23.75	1.00	3.58		60.00	147.60	28.50	1.20	4.29	
	Pirn		100.00	39.98	11.94	0.00	0.30		100.00	39.98	11.94	0.00	0.30		100.00	39.98	11.94	0.00	0.30	
				639.35	80.66	24.21	23.66			779.16	97.93	29.29	29.27			916.66	113.27	35.05	34.49	
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	
Taimetoit	Ahjusealiha (PT)	Sealiha, toiduõli, mugulsibul, söögisool, must pipar, vesi	75.00	154.28	0.63	11.40	12.23		75.00	154.28	0.63	11.40	12.23		75.00	154.28	0.63	11.40	12.23	
	Suvikõrvitsa-spinatikottetid juustuga (G, L, M, PT)	Suvikõrvits, kaerajahu, spinat, mugulsibul, kanamuna, juust, küüslauk, söögisool, must pipar	20.00	24.98	2.16	1.19	1.18		20.00	24.98	2.16	1.19	1.18		20.00	24.98	2.16	1.19	1.18	
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või, vesi, söögisool	80.00	61.23	12.68	0.49	1.89		100.00	76.53	15.85	0.61	2.36		120.00	91.84	19.02	0.73	2.38	
	Ahjukõgiviljad	Porgand, lillkapsas, brokoli, paprika, toiduõli, söögisool	80.00	37.92	4.57	1.10	1.39		100.00	47.40	5.71	1.38	1.74		120.00	56.88	6.85	1.66	2.09	
	Kodujuust (L)		30.00	13.44	4.37	0.20	1.30		40.00	17.92	5.83	0.27	1.73							
	Soe tomatikaste	Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basilik, söögisool, must pipar	40.00	14.03	2.62	0.44	0.31		50.00	17.54	3.28	0.55	0.39		60.00	21.05	3.93	0.65	0.46	
	Kolme kapsasalat	Punane peakapsas, jääsalat, valge peakapsas, ürdiõli (toiduõli, sidrunimahl, petersell, küüslauk, suhkur)	100.00	65.90	8.41	1.79	2.23		100.00	65.90	8.41	1.79	2.23		100.00	65.90	8.41	1.79	2.23	
	Peet, hernes, redis	Keedetud peet, hernes, redis	100.00	46.60	10.60	0.30	2.20		100.00	46.60	10.60	0.30	2.20		100.00	46.60	10.60	0.30	2.20	
Salatikaste	Õunamahl, õunaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02		5.00	24.94	0.20	2.68	0.02		5.00	24.94	0.20	2.68	0.02		
Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalleseemned, seesamiseemned	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55		10.00	61.13	0.15	5.34	2.55		15.00	91.70	0.22	8.01	3.83		
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00						60.00						50.00					
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40.00	98.40	19.00	0.80	2.86		50.00	123.00	23.75	1.00	3.58		60.00	147.60	28.50	1.20	4.29	
	Apelsin		100.00	42.70	10.20	0.10	0.00		100.00	42.70	10.20	0.10	0.00		100.00	42.70	10.20	0.10	0.00	
	Kokku:			645.55	75.58	25.83	28.16			702.92	86.75	26.60	30.21			768.46	90.71	29.71	30.91	
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, mugulsibul, porgand, spinat, kanamuna, toiduõli, must pipar, söögisool, till, loorber, vesi	300.00	217.00	13.90	11.00	14.30		350.00	253.17	16.22	12.83	16.68		420.00	303.80	19.46	15.40	20.02	
Taimetoit	Aedviljasupp spinati ja keedumunaga (L, M)	Kartul, toidukoor, mugulsibul, porgand, spinat, kanamuna, toiduõli, must pipar, söögisool, till, loorber, vesi	75.00	41.75	4.43	1.95	1.30		90.00	50.10	5.31	2.34	1.56		105.00	58.45	6.20	2.73	1.82	
	Riisivaht õuna-astelpajukisselliga (L)	Riis, piim, vesi, vahukoor, suhkur, vanillisuhkur, söögisool, õunamahl 100% naturaalne, astelpajumarjad, kartulitärklis, vesi	160.00	243.00	28.80	12.70	2.67		160.00	243.00	28.80	12.70	2.67		160.00	243.00	28.80	12.70	2.67	
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00						60.00						50.00					
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40.00	98.40	19.00	0.80	2.86		50.00	123.00	23.75	1.00	3.58		60.00	147.60	28.50	1.20	4.29	
	Nuikapsas		100.00	24.20	6.00	0.20	0.50		100.00	24.20	6.00	0.20	0.50		100.00	24.20	6.00	0.20	0.50	
	Kokku:			624.35	72.13	26.65	21.63			693.47	80.08	29.07	24.99			777.05	88.96	32.23	29.30	
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	
Taimetoit	Pikkpoiss kalkunilihast (M, PT)	Kalkuniliha, porgand, värske punane paprika, värske kollane paprika, värske roheline paprika, sepik, kanamuna, toiduõli, mugulsibul, vesi, must pipar, värske petersell, tüümian, pune	75.00	103.88	7.65	3.33	10.13		75.00	103.88	7.65	3.33	10.13		75.00	103.88	7.65	3.33	10.13	
	Läätse-porgandi pikkpoiss (M, PT)	Porgand, läätsed (punased/oranžid), pastinaak, mugulsibul, kanamuna, riivsa, vesi, söögisool, must pipar, toiduõli, tüümian	20.00	28.96	3.66	0.82	1.32		20.00	28.96	3.66	0.82	1.32		20.00	28.96	3.66	0.82	1.32	
	Kartul, aurutatud		80.00	58.00	12.40	0.00	1.52		100.00	72.50	15.50	0.00	1.90		120.00					