

KOOLILÕUNA MENÜÜ

10. nädal02.03-06.03.2026

10. nädal			02.03-06.03.2026					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					
Taimetoit	Tex-mex veisehakklihakaste	Purustatud tomat, veisehakkliha, punased oad, mais, mugulsibul, küüslauk, porgand, tomatipasta, vesi, toiduõli, Tex-mex maitseainesegu (jahvatatud paprika, tšillipipar, võrtskõõmen, küüslaugupulber, sibulapulber, kuivatatud pune, must pipar, suhkur), söögisool, petersell	100.00	91.11	4.68	5.97	3.83	120.00	109.33	5.62	7.16	4.60	160.00	145.78	7.49	9.55	6.13					
	Tex-mex kaste hakksojaga	Purustatud tomat, hakksoja, punased oad, mais, mugulsibul, küüslauk, porgand, tomatipasta, vesi, toiduõli, Tex-mex maitseainete segu (jahvatatud paprika, tšillipipar, võrtskõõmen, küüslaugupulber, sibulapulber, kuivatatud pune, must pipar, suhkur), söögisool, petersell	25.00	13.75	1.04	0.63	0.73	30.00	16.50	1.25	0.76	0.87	40.00	22.00	1.67	1.01	1.16					
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	80.00	121.00	21.00	2.06	3.65	100.00	151.25	26.25	2.58	4.56	110.00	166.38	28.88	2.84	5.02					
	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	110.00	87.78	16.61	0.55	3.28					
	Coleslaw salat	Valge peakapsas, porgand, punane mugulsibul, hapukoor, sinep, söögisool, must pipar	80.00	33.20	4.07	1.01	1.01	100.00	41.50	5.09	1.26	1.26	100.00	41.50	5.09	1.26	1.26					
	Valge/must rõigas, riivitud kaalikas õunamahlagaga, tomat	Valge/must rõigas, (kaalikas, õunamahl) tomat	80.00	20.53	3.48	0.13	0.65	100.00	25.67	4.35	0.16	0.81	100.00	25.67	4.35	0.16	0.81					
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, 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, päevalilleseemned, seesamiseemned	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55					
	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					
Kapsas, valge/punane		100.00	30.24	7.44	0.10	1.20	100.00	30.24	7.44	0.10	1.20	100.00	30.24	7.44	0.10	1.20						
			558.14	73.14	19.12	18.87		663.36	89.19	21.55	22.42		753.01	100.36	24.70	25.71						
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	BBQ kanakintsuliha, ahjus küpsetatud (PT)	Kanakintsuliha, BBQ kaste (tomatipasta, õunaäädikas, suhkur, mesi, jahvatatud paprika, küüslauk, sibul, must pipar, söögisool, vesi), söögisool, toiduõli	75.00	94.20	1.11	2.04	17.78	75.00	94.20	1.11	2.04	17.78	75.00	94.20	1.11	2.04	17.78					
	Punase oa-bataadi kottetid (G, PT)	Punased oad, bataat, mugulsibul, küüslauk, speltanisujahu, toiduõli, päevalilleseemned, petersell, sidrunimahl, jahvatatud paprika, must pipar, söögisool, vesi	20.00	23.84	3.25	0.63	0.94	20.00	23.84	3.25	0.63	0.94	20.00	23.84	3.25	0.63	0.94					
	Kartuli-kruubipuder (G)	Kartul, odrakruup, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool	80.00	96.80	15.44	2.70	2.00	100.00	121.00	19.30	3.38	2.50	110.00	133.10	21.23	3.72	2.75					
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	80.00	103.00	22.90	0.21	2.00	100.00	128.75	28.63	0.26	2.50	110.00	141.63	31.49	0.29	2.75					
	Soe karrikaste (G, L)	Piim, toidukoor, vesi, toiduõli, karripulber (koriander, kurkum, põld-lambalääts) Cayenne'i pipar, apteegitill, võrtskõõmned, must pipar), nisujahu, söögisool	30.00	27.57	1.72	1.93	0.80	40.00	36.76	2.30	2.57	1.07	50.00	45.95	2.87	3.21	1.34					
	Porgandisalat rohelistest hermostega	Porgand, rohelistes herned, toiduõli	80.00	49.76	5.16	1.85	1.57	100.00	62.20	6.45	2.31	1.96	100.00	62.20	6.45	2.31	1.96					
	Pastinaak, lillkapsas, mais	80.00	48.64	7.52	0.61	1.87	100.00	60.80	9.40	0.77	2.33	100.00	60.80	9.40	0.77	2.33						
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, 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, päevalilleseemned, seesamiseemned	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55					
	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						
Kokku:			668.26	88.39	18.79	32.69		776.60	106.47	20.98	35.53		835.36	116.59	22.18	37.01						
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					
Taimetoit	Selge kalasupp	Lõhe, kartul, lillkapsas, porgand, mugulsibul, porrulauk, küüslauk, vesi, toiduõli, till, loorber	200.00	148.00	8.96	7.72	9.92	300.00	222.00	13.44	11.58	14.88	350.00	259.00	15.68	13.51	17.36					
	Aedviljasupp kinoaga	Kartul, kinoa, porgand, mugulsibul, vesi, herned, toiduõli, söögisool, must pipar, till	50.00	38.08	5.24	1.17	1.15	75.00	57.12	7.86	1.75	1.73	90.00	68.54	9.43	2.10	2.08					
	Ahjuõuna tükid pähkli-kaerahelbe krõbediku ja vanillikastmega (G, L, P)	Õun, kaerahelbed, kaneel, sidrunimahl, täisteranisujahu, või , suhkur, vanillisuhkur, vanillikaste (piim , suhkur, maisitärklis, või , vanillisuhkur, kurkum, söögisool)	160.00	311.00	39.20	13.80	4.92	160.00	311.00	39.20	13.80	4.92	160.00	311.00	39.20	13.80	4.92					
	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					
	Porgand		100.00	32.40	8.50	0.20	0.60	100.00	32.40	8.50	0.20	0.60	100.00	32.40	8.50	0.20	0.60					
Kokku:			627.88	80.90	23.69	19.45		745.52	92.75	28.33	25.71		818.54	101.31	30.81	29.25						
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	Ahjus küpsetatud sealiha (PT)	Sealiha, õunamahl, vesi, mugulsibul, toiduõli, küüslauk, tüüman, söögisool, must pipar	75.00	176.78	1.07	12.30	15.38	75.00	176.78	1.07	12.30	15.38	75.00	176.78	1.07	12.30	15.38					
	Juurviljapihv (G, L, M, PT)	Porgand, pastinaak, kartul, täisterakaerahelbed, speltanisujahu, hapukoor , kanamuna, või, toiduõli, tüüman, söögisool, must pipar	20.00	41.26	4.86	1.66	1.27	20.00	41.26	4.86	1.66	1.27	20.00	41.26	4.86	1.66	1.27					
	Kartul, aurutatud		70.00	50.80	10.80	0.07	1.33	90.00	65.31	13.89	0.09	1.71	105.00	76.20	16.20	0.11	2.00					
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70.00	55.86	10.57	0.35	2.09	90.00	71.82	13.59	0.45	2.68	105.00	83.79	15.86	0.53	3.13					
	Tartarkaste (L)	Hapukoor, hapukurk (kurk, till, suhkur, vesi, söögisool), punane sibul, petersell, sidrunimahl, söögisool, must pipar, till	30.00	28.56	1.06	2.36	0.76	40.00	38.08	1.41	3.14	1.02	50.00	47.60	1.76	3.93	1.27					
	Peedisalat pohladega	Keedupeet, pohlad, suhkur	80.00	41.92	7.91	0.20	1.15	90.00	47.16	8.90	0.22	1.30	100.00	52.40	9.89	0.24	1.44					
	Porgand, mais, roheline hernes	Porgand, mais, roheline hernes	80.00	65.12	10.80	0.51	2.69	90.00	73.26	12.15	0.58	3.02	100.00	81.40	13.50	0.64	3.36					
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, 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, päevalilleseemned, seesamiseemned	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55	15.00	91.70	0.22	8.01											