

KOOLILÕUNA MENÜÜ

11. nädal09.03-13.03.2026

			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
	Kana-karrikaste (L)	Kanaliha, vesi, toidukoor , mugulsibul, toiduõli, maisitärklis, karripulber (koriander, kurkum, põld-lambalaäts, Cayenne`i pipar, apteegitill, võrtskõomen, must pipar), värske petersell, must pipar	100.00	121.67	2.98	8.20	8.92		140.00	170.33	4.17	11.48	12.48		160.00	194.67	4.76	13.12	14.27
Taimetoit	Kikerherne-karrikaste (G, L)	Kikerherned, vesi, toidukoor, mugulsibul, toiduõli, maisitärklis, karripulber (koriander, kurkum, põld-lambalaäts, Cayenne`i pipar, apteegitill, võrtskõomen, must pipar), värske petersell, must pipar	25.00	17.40	1.14	1.05	0.54		35.00	24.36	1.60	1.47	0.75		40.00	27.84	1.82	1.68	0.86
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	70.00	110.25	18.29	3.32	1.59		100.00	157.50	26.13	4.74	2.28		98.00	154.35	25.60	4.64	2.23
	Ahjukartulid ürtitega	Kartul, küüslauk, tüümian, söögisool, toiduõli	70.00	72.10	13.58	0.78	1.78		100.00	103.00	19.40	1.11	2.54		98.00	100.94	19.01	1.09	2.49
	Porgandi-õunasalat mahlaga	Porgand, õunamahl 100% naturaalne, õun, toiduõli	100.00	55.40	7.51	2.12	0.36		100.00	55.40	7.51	2.12	0.36		100.00	55.40	7.51	2.12	0.36
	Jääsalat, marineeritud šampinjonid, brokoli	Jääsalat, (šampinjonid, küüslauk, petersell, toiduõli, söögisool, must pipar), brokoli	100.00	37.20	3.39	1.72	2.27		75.00	27.90	2.55	1.29	1.71		75.00	27.90	2.55	1.29	1.71
	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	5.00	30.57	0.07	2.67	1.28		15.00	91.70	0.22	8.01	3.83		15.00	91.70	0.22	8.01	3.83
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00						50.00						50.00				
	Rukkilaiiva- 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
				607.90	78.10	23.33	19.92			818.11	97.45	33.90	27.84			865.31	102.11	35.83	30.35
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
	Lindströmi pikkpoiss (G, M, PT)	Sea-veise segahakkliha, keedupeet, mugulsibul, kartul, kanamuna, riivsa, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar	75.00	139.95	6.32	9.17	7.50		75.00	139.95	6.32	9.17	7.50		75.00	139.95	6.32	9.17	7.50
Taimetoit	Peedi-läätse kollett	Keedetud peet, porgand, mugulsibul, kanamuna, söögisool, must pipar, toiduõli, riivsa, pastinaak, läätsed, vahemere ürdisegu (punane paprika, basilik, pune, aed-piparrohi, tüümian, koriander, küüslauk, sibul, võrts)	20.00	26.13	2.19	1.49	0.81		20.00	26.13	2.19	1.49	0.81		20.00	26.13	2.19	1.49	0.81
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	70.00	84.70	19.04	0.51	2.89		100.00	121.00	27.20	0.72	4.13		120.00	145.20	32.64	0.87	4.96
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70.00	55.86	10.57	0.35	2.09		100.00	79.80	15.10	0.50	2.98		120.00	95.76	18.12	0.60	3.58
	Soe valge kaste peterselliiga (G, L)	Piim, toiduõli, nisujahu, söögisool, must pipar, petersell, või	30.00	41.85	3.12	2.71	1.19		40.00	55.80	4.16	3.61	1.59		50.00	69.75	5.20	4.51	1.99
	Hiina kapsasalat värske kurgiga	Hiina kapsas, kurk	100.00	11.80	1.45	0.05	0.95		100.00	11.80	1.45	0.05	0.95		125.00	14.75	1.81	0.06	1.19
	Punane kapsas, roheline hernes, paprika		100.00	47.70	6.05	0.37	3.03		100.00	47.70	6.05	0.37	3.03		125.00	59.63	7.56	0.46	3.79
	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				
	Rukkilaiiva- 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
	Banaan		100.00	97.00	23.10	0.30	1.20		100.00	97.00	23.10	0.30	1.20		100.00	97.00	23.10	0.30	1.20
	Kokku:			689.47	91.18	23.76	25.10			788.26	109.66	25.22	28.34			881.84	125.78	26.68	31.87
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
	Lillkapsasupp kanalihaga	Lillkapsas, kanaliha, kartul, porgand, juurseller, mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell, till	200.00	132.80	8.54	7.40	7.46		250.00	166.00	10.68	9.25	9.33		300.00	199.20	12.81	11.10	11.19
Taimetoit	Valge oa supp lillkapsaga	Kartul, valge uba, porgand, juurseller, mugulsibul, lillkapsas, vesi, söögisool, petersell, toiduõli, till	50.00	36.05	3.93	1.57	1.06		65.00	46.87	5.10	2.03	1.37		75.00	54.08	5.89	2.35	1.58
	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						50.00						50.00				
	Rukkilaiiva- 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:			534.45	66.27	22.67	14.55			603.07	74.33	25.18	17.44			668.08	82.00	27.55	20.23
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
	Paneeritud kalaflee (G, M, PT)	Valge kala, toiduõli, nisujahu, kanamuna, riivsa, söögisool, jahvatatud paprika, jahvatatud kurkum, must pipar, sidrunimahl	75.00	146.25	7.35	6.33	14.63		75.00	146.25	7.35	6.33	14.63		75.00	146.25	7.35	6.33	14.63
Taimetoit	Bataadi-punase oa pikkpoiss (G, PT)	Punased oad, bataat, küüslauk, kanamuna, riivsa, mugulsibul, tüümian, must pipar, söögisool, toiduõli	20.00	37.60	6.14	0.57	1.47		20.00	37.60	6.14	0.57	1.47		20.00	37.60	6.14	0.57	1.47
	Soe tomatikaste	Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basilik, söögisool, must pipar	30.00	10.52	1.97	0.33	0.23		37.50	13.16	2.46	0.41	0.29		45.00	15.79	2.95	0.49	0.35
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	Täisterapasta, pasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	70.00	117.25	19.25	2.73	3.32		100.00	167.50	27.50	3.90	4.74		105.00	175.88	28.88	4.10	4.97
	Riis, aurutatud	Riis, vesi , söögisool	70.00	110.39	18.81	3.32	1.59		100.00	157.70	26.88	4.74	2.28		105.00	165.59	28.22	4.98	2.39
	Kolme kapsa salat ürdiõliga	Peakapsas valge, peakapsas punane, rooskapsas	100.00	55.85	6.89	2.92	1.94		100.00	55.85	6.89	2.92	1.94		100.00	55.85	6.89	2.92	1.94
	Peet, mais, porgand		100.00	52.66	11.75	0.63	1.83		100.00	52.66	11.75	0.63	1.83		100.00	52.66	11.75	0.63	1.83
	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						60.00				
	Rukkilaiiva- 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
	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	#DIV/0!
	Kokku:			763.07	104.98	25.64	30.45			887.86	126.54	28.51	33.32			931.35	134.50	29.23	#DIV/0!
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
	Mulgikapsad sealihaga (G)	Hapukapsas, sealiha, odrakruup, mugulsibul, toiduõli, vesi, suhkur, söögisool	100.00	128.15	13.78	5.18	5.44		140.00	179.41	19.29	7.25	7.62		160.00	205.04	22.04	8.28	8.71
Taimetoit	Mulgikapsad, lihata (G)	Hapukapsas, odrakruup, mugulsibul, toiduõli, vesi, suhkur, söögisool	25.00	14.90	2.06	0.52	0.31		35.00	20.86	2.88	0.73	0.43		40.00	23.84	3.30	0.83	0.49
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim , toidukoor , söögisool	30.00	35.48	2.45	2.37	1.12		40.00	47.30	3.26	3.16	1.50		50.00	59.13	4.08	3.95	1.87
	Kartul, aurutatud		70.00	50.75	11.55	0.07	1.33		100.00	72.50	16.50	0.10	1.90		120.00	87.00	19.80	0.12	2.28
	Ahjukõõgiviljad	Peet, kaalikas, paprika, toiduõli, tüümian	70.00	48.44	5.24	2.18	0.95		100.00	69.20	7.49	3.12	1.35		120.00	83.04	8.99	3.74	1.62
	Porgandi-ananassisalad õliga	Porgand, toiduõli, ananass	80.00	55.36	5.99	2.50	1.08		100.00	69.20	7.49	3.12	1.35		120.00	83.04	8.99	3.74	1.62
	Lehtsalatisegu, kikerherned peterselli ja küüslauguga, kaalikas	(Jääsalat, Rooma salat, rukola, spinat), (kikerherned, küüslauk, oliiviõli, petersell, söögisool), kaalikas	80.00	38.24	5.13	1.34	0.39		100.00	47.80	6.41	1.68	0.49		120.00	57.36	7.69	2.02	0.59
	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				
	Rukkilaiiva- 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:			588.19	74.04	23.18	16.66			747.74	95.92	28.37	21.39			864.52	11		