

KOOLILÕUNA MENÜÜ

08. nädal16.02-20.02.2026

08. nädal		16.02-20.02.2026		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	
Taimetoit	Kalkunipada kaalika ja porgandiga (G)	Kalkuniliha, porgand, kaalikas, suvikõrvits, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, mustpipar, söögisool, vesi, nisujahu	100.00	91.80	9.81	3.49	3.97	140.00	128.52	13.73	4.89	5.56	160.00	146.88	15.70	5.58	6.35	
	Koorene metsaseenekaste (G, L)	Pruun sametpuravik, puravikud, liivatatik, nisujahu, toiduõli, piim , söögisool, must pipar, petersell	25.00	14.63	1.23	0.87	0.54	35.00	20.49	1.72	1.22	0.75	40.00	23.41	1.97	1.39	0.86	
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	80.00	126.00	20.90	3.79	1.82	100.00	157.50	26.13	4.74	2.28	120.00	189.00	31.35	5.69	2.73	
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	80.00	64.48	13.58	0.40	2.38	100.00	80.60	16.98	0.50	2.98	120.00	96.72	20.37	0.60	3.57	
	Peedi-küüslaugasalat	Peet, küüslauk	100.00	41.80	9.60	0.20	1.71	100.00	41.80	9.60	0.20	1.71	100.00	41.80	9.60	0.20	1.71	
	Hiina kapsas, roheline hernes, porrulauk		100.00	41.51	8.30	0.33	3.19	100.00	41.51	8.30	0.33	3.19	100.00	41.51	8.30	0.33	3.19	
	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	
PRIA	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, 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	
	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	50.00	123.00	23.75	1.00	3.58	
	Apelsin		100.00	42.70	10.20	0.10	0.30	100.00	42.70	10.20	0.10	0.30	100.00	42.70	10.20	0.10	0.30	
				607.40	92.96	18.00	19.34		722.19	110.75	20.99	22.91		791.10	121.58	22.91	24.86	
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	
#VALUE!	Hernesupp suitsulihaga (G)	Suitsuribi, herved, odrakruup, mugulsibul, porgand, toiduõli, vesi, loorber, sinep, söögisool, petersell, majoraan	200.00	285.60	25.12	10.96	17.36	75.00	107.10	9.42	4.11	6.51	75.00	107.10	9.42	4.11	6.51	
	Hernesupp lihata (G)	Herved, odrakruup, mugulsibul, porgand, vesi, loorber, söögisool, toiduõli, sinep, petersell	50.00	45.62	6.35	0.75	2.25	20.00	18.25	2.54	0.30	0.90	20.00	18.25	2.54	0.30	0.90	
	Vastlakukkel vahukoorega (G, L, M, VS)	Kanamuna, piim, nisujahu, pärm, suhkur, söögisool, või, kardemon, vahukoor	80.00	262.00	20.96	17.53	4.46	100.00	327.50	26.20	21.91	5.58	120.00	393.00	31.44	26.30	6.69	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00					100.00					120.00					
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40.00	98.40	19.00	0.80	2.86	40.00	98.40	19.00	0.80	2.86	40.00	98.40	19.00	0.80	2.86	
	Paprika		100.00	27.00	6.40	0.20	1.00	30.00	8.10	1.92	0.06	0.30	140.00	37.80	8.96	0.28	1.40	
	Kokku:				718.62	77.83	30.24	27.93		559.35	59.08	27.18	16.15		654.55	71.36	31.79	18.36
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	Ahjukala röstitud köögiviljadega (PT)	Valge kalafilee, porgand, pastinaak, kaalikas, mugulsibul, vesi, toiduõli, must pipar söögisool, till	75.00	90.90	1.14	4.56	11.03	250.00	303.00	3.80	15.20	36.75	300.00	363.60	4.56	18.24	44.10	
	Ahjupeet juustuga (G, L, PT)	Keedupeet, riivjuust, riivsa, söögisool, must pipar	20.00	31.74	5.46	0.43	1.20	65.00	103.14	17.73	1.40	3.90	80.00	126.94	21.82	1.73	4.80	
	Kartuli-bataadipüree (L)	Kartul, bataat, piim, või, vesi, söögisool	80.00	96.81	16.82	2.98	1.55	100.00	121.02	21.02	3.72	1.93	120.00	145.22	25.23	4.46	2.32	
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	Täisterapasta, 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	
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)	Hapukoor, sidrunimahl, suhkur, söögisool, murulauk	30.00	33.90	1.46	2.74	0.86	40.00	45.20	1.95	3.65	1.15	50.00	56.50	2.43	4.57	1.43	
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, kurk, till	100.00	20.10	3.15	0.06	0.98	100.00	20.10	3.15	0.06	0.98	100.00	20.10	3.15	0.06	0.98	
	Porgand, kurk, mais		100.00	42.33	9.32	0.57	1.53	100.00	42.33	9.32	0.57	1.53	100.00	42.33	9.32	0.57	1.53	
PRIA	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, päevalilseemned, 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	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00					50.00					60.00					
	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	50.00	123.00	23.75	1.00	3.58	
	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:			658.45	84.68	23.47	26.87		1035.56	114.56	37.72	57.63		1188.97	129.60	43.52	67.50	
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	Ühepajatoit kanalihaga	Kanaliha, porgand, kaalikas, valge peakapsas, mugulsibul, juurseller, toiduõli, till, kartul	100.00	77.22	4.74	3.88	4.53	75.00	57.92	3.56	2.91	3.40	75.00	57.92	3.56	2.91	3.40	
	Ühepajatoit roheliste hernestega	Valge peakapsas, porgand, herved, mugulsibul, must pipar, kaalikas, toiduõli, vesi, till, petersell, loorber, kartul	25.00	17.45	1.57	0.82	0.54	20.00	13.96	1.26	0.65	0.43	20.00	13.96	1.26	0.65	0.43	
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	Lillkapsas, brokoli	80.00	35.04	4.40	0.38	3.02	100.00	43.80	5.50	0.48	3.78	120.00	52.56	6.60	0.57	4.53	
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur, vesi, söögisool	80.00	125.36	24.00	0.81	4.15	96.00	150.43	28.80	0.97	4.98	120.00	188.04	36.00	1.21	6.23	
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat	100.00	14.85	2.74	0.15	1.21	100.00	14.85	2.74	0.15	1.21	100.00	14.85	2.74	0.15	1.21	
	Peet, läätсед, marineeritud punane sibul	Peet, läätsed, (punane sibul, sidrunimahl, õunaäädikas, vesi, söögisool, suhkur, must pipar)	100.00	37.23	8.72	0.20	1.24	100.00	37.23	8.72	0.20	1.24	100.00	37.23	8.72	0.20	1.24	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02	15.00	74.82	0.59	8.04	0.06	15.00	74.82	0.59	8.04	0.06	
PRIA	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, seesamiseemned	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55	15.00	91.70	0.22	8.01	3.83	22.50	137.55	0.33	12.02	5.75	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00					50.00					60.00					
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40.00	98.40	19.00	0.80	2.86	50.00	123.00	23.75	1.00	3.5						