

Koolilõuna menüü
15. nädal **06.04-10.04.2026**

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	1-3. klass					4-9. klass					Gümnaasium				
			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	Hakklihakaste (G, L)	Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, toiduõli, nisujahu, piim, söögisool, must pipar, petersell, till	100.00	198.40	3.38	16.40	9.12	120.00	238.08	4.06	19.68	10.94	160.00	317.44	5.41	26.24	14.59
	Läätsekaste (G, L)	Läätсед, mugulsibul, toiduõli, nisujahu, piim, söögisool, must pipar, petersell, till	25.00	36.98	3.75	1.51	1.71	30.00	44.37	4.50	1.82	2.06	40.00	59.16	6.00	2.42	2.74
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur, vesi, söögisool	80.00	125.36	24.00	0.81	4.15	100.00	156.70	30.00	1.01	5.19	110.00	172.37	33.00	1.11	5.71
	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 (L)	Valge peakapsas, porgand, punane mugulsibul, hapukoer, sinep, söögisool, must pipar	80.00	41.50	5.09	1.26	1.26	100.00	51.88	6.36	1.58	1.58	100.00	51.88	6.36	1.58	1.58
	Soolakurk, riivitud kaalikas õunamahlaga, tomat	Soolakurk (kurk, till, vesi, söögisool), kaalikas, õunamahl, tomat	80.00	25.67	4.35	0.16	0.81	100.00	32.08	5.43	0.20	1.01	100.00	32.08	5.43	0.20	1.01
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, 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, päevaliliseemned, 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
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	0.00	
Kokku:			724.29	85.47	29.36	24.87		860.06	103.03	33.80	29.90		1002.46	115.14	41.32	35.77	

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	1-3. klass					4-9. klass					Gümnaasium				
			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	Ahjuliha, hautatud õunamahlaga (PT)	Sealiha, õunamahl, söögisool, must pipar	75.00	137.78	1.55	8.25	15.08	75.00	137.78	1.55	8.25	15.08	75.00	137.78	1.55	8.25	15.08
	Suvikõrvitsa-spinatikottletid 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
	Kartul, aurutatud		80.00	58.00	13.20	0.08	1.52	100.00	72.50	16.50	0.10	1.90	120.00	87.00	19.80	0.12	2.28
	Ahjukoogiviljad	Peet, kaalikas, paprika, toiduõli, tüümian	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
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim, söögisool, toidukoor	30.00	35.40	2.39	2.37	1.13	60.00	70.80	4.78	4.73	2.25	80.00	94.40	6.37	6.31	3.00
	Porgandisalat roheliste hernestega	Porgand, rohelised 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
	Edamame uba, lillkapsas, mais		80.00	89.00	9.32	2.56	5.20	100.00	111.25	11.65	3.20	6.50	100.00	111.25	11.65	3.20	6.50
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, 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, päevaliliseemned, 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	
Pim		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:			674.73	71.06	27.61	32.49		797.76	86.61	31.92	36.67		874.30	97.76	34.34	38.78	

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	1-3. klass					4-9. klass					Gümnaasium						
			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		
Valik I	Taimetoit	Jaapani kanasupp klaasnuudlite ja sidrunheinaga	Klaasnuudid (<i>mungoa jahu, vesi, sool</i>), kanaliha, porgand, mugulsibul, brokoli, šampinjonid, spinat, karripasta (<i>sidrunhein, punane tsilli 19,5%, küüslauk, sool, kalganjuur, kaffiraiimi koor, sibul, võrtsid, koriandri seemned, kardemon</i>), vesi, toiduõli, sidrunimahl, söögisool, küüslauk, kanamuna, petersell	200.00	194.00	30.00	2.60	13.00	300.00	291.00	45.00	3.90	19.50	350.00	339.50	52.50	4.55	22.75	
			Jaapani köögiviljasupp klaasnuudlite ja sidrunheinaga	Klaasnuudid (<i>mungoa jahu, vesi, sool</i>), porgand, mugulsibul, brokoli, šampinjonid, spinat, karripasta (<i>sidrunhein, punane tsilli 19,5%, küüslauk, sool, kalganjuur, kaffiraiimi koor, sibul, võrtsid, koriandri seemned, kardemon</i>), vesi, toiduõli, sidrunimahl, söögisool, küüslauk, kanamuna, petersell	50.00	17.00	3.90	0.07	0.37	90.00	30.60	7.02	0.13	0.67	100.00	34.00	7.80	0.14	0.74
			Jaapani Castella cake- buffi egg cake (G, L, M)	Kanamuna, suhkur, nisujahu, piim, taimeõli, vanillisuhkur, söögisool	80.00	242.00	32.00	9.00	7.00	80.00	242.00	32.00	9.00	7.00	80.00	242.00	32.00	9.00	7.00
			PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00					50.00					50.00				
			Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		20.00	49.20	9.50	0.40	1.43	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:			517.60	80.00	12.20	22.03		688.40	109.25	14.10	30.68		761.50	121.50	14.95	34.64			

Neljäpäev	Lõunasöök	Koostisosad	1-3. klass					4-9. klass					Gümnaasium				
			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	Tomatine ahjukala Prantsuse ürdidega (PT)	Valge kala, tomatipasta, vesi, Prantsuse ürdisegu (rosmariin, petersell, majoraan, pune, tüümian, basiilik, aed-piprarohi, estragon), söögisool, must pipar	75.00	90.98	0.98	3.52	13.73	75.00	90.98	0.98	3.52	13.73	75.00	90.98	0.98	3.52	13.73
	Bataadi-punase oa pikkpoiss (G, PT)	Punased oad, bataat, küüslauk, kanamuna, riivsaai, 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
	Kodujuust (L)		30.00	13.44	4.37	0.20	1.30	50.00	22.40	7.28	0.33	2.17	50.00	22.40	7.28	0.33	2.17
	Kartul, aurutatud		80.00	58.00	13.20	0.08	1.52	100.00	72.50	16.50	0.10	1.90	100.00	72.50	16.50	0.10	1.90
	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	100.00	79.80	15.10	0.50	2.98
	Hapukapsa-paprikasalat	Hapukapsas (valge peakapsas, suhkur, söögisool, vesi), paprika	100.00	23.30	3.54	0.20	0.78	100.00	23.30	3.54	0.20	0.78	100.00	23.30	3.54	0.20	0.78
	Kaalikas, mais, peet		100.00	47.27	7.13	0.57	1.97	100.00	47.27	7.13	0.57	1.97	100.00	47.27	7.13	0.57	1.97
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, 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, päevaliliseemned, 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	40.00	98.40	19.00	0.80	2.86	50.00	123.00	23.75	1.00	3.58	
Apelsin		100.00	42.70	10.20	0.10	1.10	100.00	42.70	10.20	0.10	1.10	100.00	42.70	10.20	0.10	1.10	
Kokku:			553.62	75.48	14.40	29.38		601.02	86.22	14.71	31.52		625.62	90.97	14.91	32.24	

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	1-3. klass					4-9. klass					Gümnaasium				
			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	Kreemine kanapasta (G, L)	Täisterapasta, pasta (durumnisujahu, vesi), kanaliha, mugulsibul, küüslauk, suvikõrvits, paprika, sulatatud juust, toidukoor, vesi, toiduõli söögisool, must pipar, basiilik	150.00	226.00	25.90	8.28	10.60	250.00	376.67	43.17	13.80	17.67	325.00	489.67	56.12	17.94	22.97
	Pasta kikerherne ja juustuga (G, L)	Täisterapasta, pasta (durumnisujahu, vesi), kikerherned, paprika, mugulsibul, küüslauk, suvikõrvits, sulatatud juust, vesi, toiduõli söögisool, must pipar, basiilik, pune, jahvatatud tsillipipar, petersell	38.00	84.97	10.28	3.24	2.61	75.00	167.70	20.28	6.39	5.15	90.00	201.24	24.34	7.67	6.17
	Aurutatud köögiviljad	Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, mugulsibul, söögisool	70.00	49.42	7.77	1.02	1.01	100.00	70.60	11.10	1.46	1.44	100.00	70.60	11.10	1.46	1.44
	Pastinaak, röstitud	Pastinaak, toiduõli	80.00	63.84	8.96	1.33	1.50	70.00	55.86	7.84	1.16	1.31	100.00	79.80	11.20	1.66	1.88
	Hiina kapsa-maisi salat	Hiina kapsas, mais	100.00	41.10	6.36	0.38	1.62	100.00	41.10	6.36	0.38	1.62	100.00	41.10	6.36	0.38	1.62
	Porgand, uba, porrulaud		100.00	65.53	9.27	0.24	4.07	100.00	65.53	9.27	0.24	4.07	100.00	65.53	9.27	0.24	4.07
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, 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	24.9			