

KOOLILÕUNA MENÜÜ

12. nädal 16.03-20.03.2026

12. nädal			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	Kanahakklihakaste (G, L)	Kanahakkliha, piim , mugulsibul, toiduõli, nisujahu , vesi,söögisool, must pipar, petersell	90.00	70.56	3.59	3.54	5.85		110.00	86.24	4.39	4.32	7.15		160.00	125.44	6.38	6.29	10.40
	Kikerhernekaste sulatatud juustu ja basilikuga (G, L)	Kikerherned, toidukoor , toiduõli, piim , sulatatud juust , söögisool, must pipar, petersell, basiilik	25.00	36.60	2.67	1.95	1.60		35.00	51.24	3.74	2.73	2.24		40.00	58.56	4.27	3.12	2.56
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	70.00	110.25	18.29	3.32	1.59		90.00	141.75	23.51	4.26	2.05		110.00	173.25	28.74	5.21	2.50
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	70.00	107.94	18.90	1.75	3.39		100.00	154.20	27.00	2.50	4.84		110.00	169.62	29.70	2.75	5.32
	Porgandi-kapsasalat	Porgand, valge peakapsas, toiduõli	80.00	33.44	7.68	0.16	1.37		100.00	41.80	9.60	0.20	1.71		120.00	50.16	11.51	0.24	2.05
	Jääsalat, läätsed, brokoli	Jääsalat, läätsed, brokoli	80.00	36.59	8.14	0.21	1.95		100.00	45.74	10.18	0.26	2.44		120.00	54.89	12.22	0.31	2.93
	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, päevalilleseemned, seesamiseemned	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55		15.00	91.70	0.22	8.01	3.83		15.00	91.70	0.22	8.01	3.83
	PIRIAimatooted (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
Pirn		100.00	39.98	11.94	0.00	0.00		100.00	39.98	11.94	0.00	0.30		100.00	39.98	11.94	0.00	0.00	
Kokku:				619.83	90.55	19.74	21.18			800.59	114.52	25.96	28.15			911.53	128.93	29.61	33.19
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	Veiseliha-porgandipikkpoiss (G, M, PT)	Veisehakkliha, porgand, kartul, kanamuna , vesi, mugulsibul, riivsa , toiduõli, must pipar	75.00	131.55	7.11	5.48	7.65		75.00	131.55	7.11	5.48	7.65		75.00	131.55	7.11	5.48	7.65
	Läätse-porgandi pikkpoiss (G, M, PT)	Porgand, läätsed (punased/oranžid), pastinaak, mugulsibul, kanamuna , riivsa , vesi, söögisool, must pipar, toiduõli, tüümian	20.00	28.96	3.52	0.31	0.60		20.00	28.96	3.52	0.31	0.60		20.00	28.96	3.52	0.31	0.60
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	70.00	84.70	10.80	0.07	1.33		100.00	121.00	15.43	0.10	1.90		110.00	133.10	16.97	0.11	2.09
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim , või, söögisool	70.00	117.25	19.25	2.73	3.32		90.00	150.75	24.75	3.51	4.26		110.00	184.25	30.25	4.29	5.21
	Kodujuust (L)		30.00	13.44	4.37	0.20	1.30		40.00	17.92	5.83	0.27	1.73		100.00	44.80	5.83	0.67	4.33
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu , toiduõli, piim , söögisool, toidukoor	50.00	59.00	3.99	3.95	1.88		60.00	70.80	4.79	4.74	2.26		60.00	70.80	4.79	4.74	2.26
	Peedi-mädaõrika salat (L)	Keedetud peet, mädarõigas, õun, hapukoor , õunaädikas, suhkur, söögisool	80.00	47.60	10.48	0.62	4.02		100.00	59.50	13.10	0.78	5.02		100.00	59.50	13.10	0.78	5.02
	Kõrvits, uba (keedetud), roheline sibul		80.00	51.63	0.16	2.14	0.02		100.00	64.53	0.20	2.68	0.02		100.00	64.53	0.20	2.68	0.02
	Salatikaste	Õunamahl, õunaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5.00	24.94	0.07	2.67	1.28		5.00	24.94	0.07	2.67	1.28		5.00	24.94	0.07	2.67	1.28
	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
PIRIAimatooted (piim, keefir) (L)		50.00		19.00	0.80	2.86		50.00						50.00					
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40.00	98.40	8.50	0.20	0.60		60.00	147.60	12.75	0.30	0.90		60.00	147.60	12.75	0.30	0.90	
Banaan		100.00	97.00	23.10	0.30	1.20		100.00	97.00	23.10	0.30	0.30		100.00	97.00	23.10	0.30	0.30	
Kokku:				815.60	110.50	24.81	28.60			975.69	110.79	26.47	28.47			1048.17	126.58	27.66	32.21
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 lõhe-tilaapia supp	Lõhe , tilaapia , kartul, porgand, mugulsibul, till, vesi, söögisool, must pipar, loorber, toiduõli	200.00	184.80	9.20	11.76	9.76		250.00	231.00	11.50	14.70	12.20		400.00	369.60	18.40	23.52	19.52
	Valge oa supp lillkapsaga	Kartul, valge uba, porgand, juurseller, mugulsibul, lillkapsas, vesi, söögisool, petersell, toiduõli, till	50.00	36.08	3.92	1.56	1.05		65.00	46.90	5.10	2.03	1.37		100.00	72.15	7.85	3.12	2.11
	Kohupiima dessert maasika moosiga (L)	Maitsestatama kohupiim , vanillisuhkur, maasika moos, suhkur	160.00	243.00	28.80	12.70	2.67		160.00	243.00	28.80	12.70	2.67		200.00	303.75	36.00	15.88	3.34
	PIRIAimatooted (piim, keefir) (L)		50.00						60.00						60.00				
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5.00	24.94	0.07	2.67	1.28		5.00	24.94	0.07	2.67	1.28		5.00	24.94	0.07	2.67	1.28
	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:			611.42	67.00	29.69	18.12			693.04	75.22	33.30	21.59			917.64	92.07	46.39	30.32
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	Sealihaguljašš	Sealiha, roheline paprika, mugulsibul, tomatipüree, vesi, toiduõli, küüslauk, petarsell, jahvatatud paprika, söögisool, loorber, must pipar	90.00	69.30	2.02	4.81	4.14		110.00	84.70	2.46	5.87	5.06		160.00	123.20	3.58	8.54	7.36
	Juurviljaguljašš (G, L)	Porgand, juurseller , pastinaak, kaalikas, mugulsibul, tomatipasta, toiduõli, nisujahu , vesi, hapukoor , jahvatatud paprika, söögisool, must pipar	25.00	15.48	1.96	0.49	0.41		35.00	21.67	2.74	0.69	0.57		40.00	24.77	3.14	0.78	0.66
	Kartul, aurutatud		70.00	50.75	11.55	0.07	1.33		100.00	72.50	16.50	0.10	1.90		110.00	79.75	18.15	0.11	2.09
	Ahjukoõgiviljad	Peet, paprika, toiduõli, tüümian	70.00	48.44	5.24	2.18	0.95		100.00	69.20	7.49	3.12	1.35		110.00	76.12	8.24	3.43	1.49
	Hiina kapsa salat ananassiga	Hiina kapsas, ananass, oliiviõli	80.00	32.56	3.24	1.68	0.68		100.00	40.70	4.05	2.10	0.85		100.00	40.70	4.05	2.10	0.85
	Valge peakapsas, kikerherned peterselli ja küüslauguga, nuikapsas	Valge peakapsas, (kikerherned, küüslauk, oliiviõli, petersell, söögisool), nuikapsas	80.00	57.07	5.60	1.66	2.81		100.00	71.33	7.00	2.08	3.51		100.00	71.33	7.00	2.08	3.51
	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, päevalilleseemned, seesamiseemned	10.00																