

**KOOLILÖUNA MENÜÜ**

**17. nädal 20.04-23.04.2026**

			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	
Taimetoi	Maksastrooganov (G, L)	Kanamaks, mugulsibul, <b>hapukoor</b> , <b>nisujahu</b> , tomatipasta, vesi, toiduõli, sool, must pipar, petersell	100.00	136.70	6.72	9.15	7.06	140.00	191.37	9.41	12.81	9.89	160.00	218.71	10.76	14.64	11.30	
	Läätse-kaalika-porgandipada	Läätсед (punased/oranžid), kaalikas, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, tüümian, loorber, söögisool, must pipar, petersell	25.00	27.67	3.28	0.86	1.33	35.00	38.73	4.59	1.20	1.87	40.00	44.27	5.24	1.37	2.13	
	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	120.00	95.76	18.12	0.60	3.58	
	Taisterapasta/pasta (G), keedetud	<b>Taisterapasta, pasta</b> (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	
	Kapsa-kurgi- tomati salat	valge pea kapsas, kurk, tomat	100.00	15.50	1.90	0.14	1.08	100.00	15.50	1.90	0.14	1.08	100.00	15.50	1.90	0.14	1.08	
	Jääsalat, punane uba , brokoli	Jääsalat, punane uba, brokoli	100.00	37.20	3.39	1.72	2.27	100.00	37.20	3.39	1.72	2.27	100.00	37.20	3.39	1.72	2.27	
	Salatikaste	Öunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, <b>sinepipulber</b> , 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, <b>seesamiseemned</b>	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55	15.00	91.70	0.22	8.01	3.83	
	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		
<b>Kokku:</b>			<b>639.35</b>	<b>639.35</b>	<b>80.66</b>	<b>24.21</b>	<b>23.66</b>		<b>779.16</b>	<b>97.93</b>	<b>29.29</b>	<b>29.27</b>		<b>916.66</b>	<b>113.27</b>	<b>35.05</b>	<b>34.49</b>	
<b>Teisipäev</b>	<b>Lõunasöök Napoli maitserännak</b>	<b>Koostisosad</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	
Valik I	Hakklihapitsa juustu ja värskel roheline (G, L,PT)	<b>Nisujahu</b> , vesi, veisehakkliha, <b>riivjuust</b> , tomatikaste, mugulsibul, oliiviõli, presspärm, suhkur, söögisool, oregano, pune, must pipar, värskel basiilik	150.00	315.00	34.00	13.00	16.00	75.00	157.50	17.00	6.50	8.00	75.00	157.50	17.00	6.50	8.00	
Valik II	Taimne tomatine juustupitsa köögiviljahakiga (G, L,PT)	<b>Nisujahu</b> , vesi, tomatikaste, taimne köögiviljahakk (porgand, suvikõrvits, mugulsibul, tomat), <b>riivjuust</b> , oliiviõli, presspärm, söögisool, oregano, pune, must pipar, värskel basiilik	150.00	285.00	39.00	9.00	12.00	20.00	38.00	5.20	1.20	1.60	20.00	38.00	5.20	1.20	1.60	
#VALUE!	Insalata Mista (klassikaline Napoli salat)	Lehtsalat, tomat, kurk, oliivid, oliiviõli, veiniäädikas, söögisool	80.00	53.00	2.70	4.70	0.80	100.00	66.25	3.38	5.88	1.00	120.00	79.50	4.05	7.05	2.38	
	Rukola, paprika, porgand		80.00	29.20	3.93	0.37	1.40	100.00	36.50	4.91	0.46	1.75	120.00	43.80	5.90	0.55	2.10	
	Salatikaste	Öunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, <b>sinepipulber</b> , 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, <b>seesamiseemned</b>	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55	15.00	91.70	0.22	8.01	3.83	
	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	
	Apelsin		100.00	42.70	10.20	0.10	0.00	100.00	42.70	10.20	0.10	0.00	100.00	42.70	10.20	0.10	0.00	
	<b>Kokku:</b>			<b>624.37</b>	<b>624.37</b>	<b>70.17</b>	<b>26.99</b>	<b>23.63</b>		<b>550.02</b>	<b>64.78</b>	<b>23.15</b>	<b>18.50</b>		<b>625.74</b>	<b>71.26</b>	<b>27.29</b>	<b>22.22</b>
	<b>Kolmapäev</b>	<b>Lõunasöök</b>	<b>Koostisosad</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
	Taimetoi	Kalassupp spinati ja keedumunaga (L, M)	Valge <b>kala</b> , kartul, mugulsibul, porgand, spinat, kanamuna, toiduõli, must pipar, söögisool, till, loorber, vesi	200.00	144.67	9.27	7.33	9.53	300.00	217.00	13.90	11.00	14.30	350.00	253.17	16.22	12.83	16.68
Aedviljasupp spinati ja keedumunaga (L, M)		Kartul, mugulsibul, porgand, spinat, kanamuna, toiduõli, must pipar, söögisool, till, loorber, vesi	75.00	41.75	4.43	1.95	1.30	90.00	50.10	5.31	2.34	1.56	105.00	58.45	6.20	2.73	1.82	
Riisivaht õuna-astelpajukisselliga (L)		Riis, <b>piim</b> , vesi, <b>vahukoor</b> , 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					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	
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		
<b>Kokku:</b>			<b>552.02</b>	<b>552.02</b>	<b>67.49</b>	<b>22.98</b>	<b>16.86</b>		<b>657.30</b>	<b>77.76</b>	<b>27.24</b>	<b>22.60</b>		<b>726.42</b>	<b>85.72</b>	<b>29.66</b>	<b>25.96</b>	
<b>Neljapäev</b>	<b>Lõunasöök</b>	<b>Koostisosad</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	
Taimetoi	Pikkpoiss kalkunilihast (G, M, PT)	Kalkuniliha, porgand, värskel punane paprika, värskel kollane paprika, värskel roheline paprika, seepik, kanamuna, toiduõli, <b>riivsal</b> , mugulsibul, vesi, must pipar, värskel petersell, tüümian, pune	75.00	103.88	7.65	3.33	10.13	75.00	103.88	7.65	3.33	10.13	75.00	103.88	7.65	3.33	10.13	
	Läätse-porgandi pikkpoiss (M, PT)	Porgand, läätсед (punased/oranžid), pastinaak, mugulsibul, kanamuna, <b>riivsal</b> , vesi, söögisool, must pipar, toiduõli, tüümian	20.00	28.96	3.66	0.82	1.32	20.00	28.96	3.66	0.82	1.32	20.00	28.96	3.66	0.82	1.32	
	Kartul, aurutatud		80.00	58.00	12.40	0.00	1.52	100.00	72.50	15.50	0.00	1.90	120.00	87.00	18.60	0.00	2.28	
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	80.00	126.16	21.50	3.79	1.82	100.00	157.70	26.88	4.74	2.28	120.00	189.24	32.25	5.69	2.73	
	Soe valge kaste peterselliga (G, L)	<b>Plim</b> , toiduõli, <b>nisujahu</b> , söögisool, must pipar, petersell, <b>või</b>	30.00	41.85	3.12	2.70	1.19	40.00	55.80	4.16	3.60	1.59	50.00	69.75	5.20	4.50	1.98	
	Peedi-hapukurgisalat	Keedetud peet, hapukurk ( kurk, till, vesi, söögisool)	100.00	35.60	5.80	0.20	1.47	120.00	42.72	6.96	0.24	1.76	150.00	53.40	8.70	0.30	2.21	
	Valge peakapsas, 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	Öunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, <b>sinepipulber</b> , 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, <b>seesamiseemned</b>	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	
	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		
<b>Kokku:</b>			<b>679.66</b>	<b>679.66</b>	<b>98.70</b>	<b>20.29</b>	<b>24.71</b>		<b>801.93</b>	<b>114.20</b>	<b>25.05</b>	<b>28.23</b>		<b>897.20</b>	<b>130.21</b>	<b>27.16</b>	<b>30.62</b>	
<b>Reede</b>	<b>Lõunasöök</b>	<b>Koostisosad</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	
Taimetoi	Kana-köögiviljahautis kookospiimaga (G)	Kanakintsuliha (ilma nahata), toiduõli, küüslauk, ingver, punane paprika, porgand, suvikõrvits, punane sibul, kookospiim, vesi, punane karripasta (kuivatatud tsillipipar (28%), sidrunhein, küüslauk, šalottisibul, söögisool, kaffir-laimilehed, galangal, võrtsid (korianriseemned, köömenpulber), <b>sojakaste (sojauba)</b> , vesi, söögisool, <b>nisujahu</b> , maisitärklis, laimimahl, söögisool, must pipar, roheline sibul	100.00	64.40	3.48	3.07	5.15	120.00	77.28	4.18	3.68	6.18	160.00	103.04	5.57	4.91	8.24	
	Kikerherne-köögiviljapada (L)	Kikerherned, küüslauk, mugulsibul, paprika, porgand, sidrunikoor, toiduõli, piparmünt, petersell, <b>toidukoor</b> , söögisool, must pipar	25.00	30.70	2.75	1.08	1.43	35.00	42.98	3.85	1.52	2.01	40.00	49.12	4.40	1.73	2.29	
	Kuskuss, aurutatud (G)	<b>Kuskuss</b> , vesi, söögisool	80.00	107.20	21.76	0.00	3.30	100.00	134.00	27.20	0.00	4.13	120.00	160.80	32.64	0.00	4.95	
	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	
	Valge redise-porgandisalat	Valge redis, porgand	100.00	43.10	4.17	2.15	0.69	100.00	43.10	4.17	2.15	0.69	115.00	49.57	4.80	2.47	0.79	
	Lehtsalatisegu, kikerherned peterselli ja küüstauga, kaalikas	(Jääsalat, Rooma salat, rukola, spinat), (kikerherned, küüslauk, oliiviõli, petersell, söögisool), kaalikas	100.00	71.33	7.00	2.08	3.51	100.00	71.33	7.00	2.08	3.51	115.00	82.03	8.05	2.39	4.03	
	Salatikaste	Öunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, <b>sinepipulber</b> , söögisool, must pipar, petersell	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02	10.00	49.88	0.39	5.36	0.04	10.00	49.88	0.39	5.36	0.04	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, <b>seesamiseemned</b>	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55	15.00	91.70	0.22	8.01	3.83	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)																	