

KOOLILÕUNA MENÜÜ
13. nädal 23.03-27.03.2026

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	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Värskekapsahautis veisehakklihaga	Veisehakkliha, valge peakapsas, mugulsibul, porgand, vesi, till, söögisool, must pipar	100.00	122.29	6.74	7.93	4.36		120.00	146.74	8.09	9.51	5.23		160.00	195.66	10.79	12.69	6.97
	Värskekapsahautis roheliste hernestega	Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, rohelised herved, vesi, till, söögisool, must pipar	20.00	14.88	1.53	0.65	0.44		30.00	22.32	2.30	0.97	0.66		40.00	29.76	3.07	1.29	0.88
	Kartul, aurutatud		80.00	58.00	13.20	0.08	1.52		100.00	72.50	16.50	0.10	1.90		125.00	90.63	20.63	0.13	2.38
	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		125.00	196.88	32.66	5.92	2.84
	Kodujuust (L)		30.00	13.44	4.37	0.20	1.30		40.00	17.92	5.83	0.27	1.73		50.00	22.40	7.28	0.33	2.17
	Porgandi-virsikusalat	Porgand, virsik, toiduõli	100.00	22.30	3.95	0.10	0.75		100.00	22.30	3.95	0.10	0.75		100.00	22.30	3.95	0.10	0.75
	Mais, tomat, redis		100.00	53.15	11.34	0.72	2.14		100.00	53.15	11.34	0.72	2.14		75.00	39.86	8.51	0.54	1.61
	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		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
		Kokku:		642.61	94.86	22.28	17.76			780.15	111.78	28.10	22.11			909.80	129.27	32.89	25.73
Teisipäev	Lõunasöök Ameerika teemapäev	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	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
Valik I	Avatud kanalihaburger (G, L, M,PT)	Kanaliha, riivsa, kanamuna, sojajahu, toiduõli, kartulitärklis, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, küüslaugupulber, nisujahu, vesi, pärm, suhkur, seesamiseemned	140.00	365.00	35.90	16.40	19.40	Valik I	140.00	365.00	35.90	16.40	19.40	Valik I	140.00	365.00	35.90	16.40	19.40
Valik II	Taimne avatud burger punapeedipihviga (G, L, M,PT)	Peet, kartul, riivsa, kanamuna, sojajahu, toiduõli, kartulitärklis, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, küüslaugupulber, nisujahu, vesi, pärm, suhkur, seesamiseemned	140.00	316.00	44.70	11.50	7.70	Valik II	140.00	316.00	44.70	11.50	7.70	Valik II	140.00	316.00	44.70	11.50	7.70
	Friikartul (kartul)	Kartul, toiduõli, söögisool	25.00	39.50	5.40	1.90	0.60		50.00	79.00	10.80	3.80	1.20		70.00	110.60	15.12	5.32	1.68
	Friikartul (bataat)	Bataat, toiduõli, söögisool	25.00	42.50	6.05	2.00	0.45		50.00	85.00	12.10	4.00	0.90		70.00	119.00	16.94	5.60	1.26
	Coleslow salat	Valge peakapsas, porgand, punane mugulsibul, hapukoor, sinep, majonees, punaseveiniäädikas, söögisool, must pipar	25.00	10.40	1.27	0.32	0.32		50.00	20.80	2.54	0.63	0.63		75.00	31.20	3.81	0.95	0.95
	Tomatiivil 1 tk.		20.00	4.38	0.70	0.06	0.12		20.00	4.38	0.70	0.06	0.12		20.00	4.38	0.70	0.06	0.12
	Kurgiviil 1 tk.		10.00	1.79	0.01	0.01	0.09		10.00	1.79	0.01	0.01	0.09		10.00	1.79	0.01	0.01	0.09
	Marineeritud kurgiviil 1 tk.	Kurk, vesi, suhkur, äädikas, söögisool, sinepiseemned, till, küüslauk, sibul, loorberileht, must pipar, võrts	10.00	1.20	0.03	0.01	0.27		10.00	1.20	0.03	0.01	0.27		10.00	1.20	0.03	0.01	0.27
	Lehtsalat 1 tk.		5.00	0.80	0.07	0.01	0.14		5.00	0.80	0.07	0.01	0.14		5.00	0.80	0.07	0.01	0.14
	Cheddar juustuviil 1 tk		10.00	40.00	0.13	3.30	2.50		10.00	40.00	0.13	3.30	2.50		10.00	40.00	0.13	3.30	2.50
	Marineeritud punane sibul	Punane sibul, vesi, sidrunimahl, õunaäädikas, söögisool, suhkur, must pipar	5.00	2.48	0.44	0.02	0.08		5.00	2.48	0.44	0.02	0.08		5.00	2.48	0.44	0.02	0.08
PRIA	Tomatikaste (kodune ketšup)	Tomatipüree, vesi, mugulsibul, õun, küüslauk, toiduõli, must pipar, söögisool, sinep, kaneel, nelk, jahvatatud paprika, suhkur	10.00	4.49	0.68	0.11	0.12		10.00	4.49	0.68	0.11	0.12		10.00	4.49	0.68	0.11	0.12
	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	5.00	30.57	0.07	2.67	1.28		5.00	30.57	0.07	2.67	1.28		5.00	30.57	0.07	2.67	1.28
	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		20.00	49.20	9.50	0.40	1.43		20.00	49.20	9.50	0.40	1.43
	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:		649.65	68.95	30.09	27.41			742.05	81.67	34.30	28.78			818.05	92.10	37.74	29.93
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	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Rassolnik sealihaga (G)	Sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, hapukurk, odrakruup, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	200.00	153.00	16.10	5.65	8.18		350.00	267.75	28.18	9.89	14.32		400.00	306.00	32.20	11.30	16.36
	Rassolnik põidubadega (G)	Põiduba, kartul, porgand, mugulsibul, hapukurk, odrakruup, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	75.00	31.80	5.86	0.15	1.17		95.00	40.28	7.42	0.19	1.48		100.00	42.40	7.82	0.20	1.55
	Hapukoor R 20%		30.00	66.50	1.14	6.44	0.99		30.00	66.50	1.14	6.44	0.99		30.00	66.50	1.14	6.44	0.99
	Mustsõstra-rukkivaht (G)	Mustsõstra, rukkijahu, vesi, suhkur, vanillisuhkur	160.00	200.00	43.00	0.54	2.86		160.00	200.00	43.00	0.54	2.86		160.00	200.00	43.00	0.54	2.86
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
	Valge redis		100.00	18.90	4.50	0.10	0.80		100.00	18.90	4.50	0.10	0.80		100.00	18.90	4.50	0.10	0.80
		Kokku:		568.60	89.60	13.68	16.86			716.43	107.99	18.16	24.02			781.40	117.16	19.78	26.85
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	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kalakotletid (M, PT)	Valge kala, kartul, mugulsibul, kanamuna, värske till, söögisool, must pipar	75.00	68.03	3.98	0.85	10.88		75.00	68.03	3.98	0.85	10.88		75.00	68.03	3.98	0.85	10.88
	Juurviljapihv (G, L, M, PT)	Porgand, pastinaak, kartul, täisterakaerahelbed, speltanisujahu, hapukoor , kanamuna, või toiduõli, tüümian, söögisool, must pipar	20.00	41.26	4.86	1.66	1.27		20.00	41.26	4.86	1.66	1.27						