

Koolilõuna menüü
15. nädal06.04-10.04.2026

15. nädal			06.04-10.04.2026					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					
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)	Läätsed, 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, hapukoor, 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 õunamahlagaga, tomat	Soolakurk (kurk, till, vesi, söögisool), kaalikas, õunamah.) 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, 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, 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					
	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	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 õunamahlagaga (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-spinatikotletid 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					
	Ahjukoõgiviljad	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 hermostega	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, 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, 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					
	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						
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 Jaapani maitserännak	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					
Valik I	Taimetoit	Jaapani kanasupp klaasnuudlite ja sidrunheinaga	Klaasnuudlid (<i>mungoa jahu, vesi, sool</i>) , kanaliha, porgand, mugulsibul, brokoli, šampinjonid, spinat, karripasta (<i>sidrunhein, punane tsilli 19,5%, küüslauk, sool, kalganijuur, kaffiraimi 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				
Valik I		Jaapani köögiviljasupp klaasnuudlite ja sidrunheinaga	Klaasnuudlid (<i>mungoa jahu, vesi, sool</i>) , porgand, mugulsibul, brokoli, šampinjonid, spinat, karripasta (<i>sidrunhein, punane tsilli 19,5%, küüslauk, sool, kalganijuur, kaffiraimi koor, sibul, võrtsid, koriandri seemned, kardemon</i>) , vesi, toiduõli, sidrunimahl, söögisool, küüslauk, kanamuna , petersell	200.00	154.00	22.60	4.60	4.62	300.00	231.00	33.90	6.90	6.93	350.00	269.50	39.55	8.05	8.09				
		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				
		Piimatooted (piim, keefir) (L) (PRIA)		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				
Päeva energia- ja toiteväärtused on arvutatud valiku I alusel			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				
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	Tomatine ahjukala Prantsuse ürtidega (PT)	Valge kala , tomatipasta, vesi, Prantsuse ürdisegu (rosmariin, petersell, majoraan, pune, tüümian, basiilik, aed-piparohi, 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, riivsai , 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, 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, 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					