

#VALUE!

KOOLILÕUNA MENÜÜ

17. nädal 20.04-23.04.2026

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				
Taimetoit	Maksastrooganov (G, L)	Kanamaks, mugulsibul, hapukoor , nisujahu , 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, tüüman, 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	Taisterapasta, pasta (durumn isujahu , 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	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, päevaliliseemned, seesamiseemned	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				
			Kokku:		639.35	80.66	24.21	23.66		779.16	97.93	29.29	29.27			916.66	113.27	35.05	34.49				
Teisipäev	Lõunasöök Napoli 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	Hakklihapitsa juustu ja maitserohelisega (G, L)	Nisujahu , vesi, veisehakkliha, riivjuust , tomatikaste, mugulsibul, oliiviõli, presspärm, suhkur, söögisool, oregano, pune, must pipar, värске basiilik	150.00	315.00	34.00	13.00	16.00		150.00	315.00	34.00	13.00	16.00		150.00	315.00	34.00	13.00	16.00				
	Taimne pitsa köögiviljahakiga (G, L)	Nisujahu , vesi, tomatikaste, taimne köögiviljahakk (porgand, suvikõrvits, mugulsibul, tomat), riivjuust , oliiviõli, presspärm, söögisool, oregano, pune, must pipar, värске basiilik	150.00	285.00	39.00	9.00	12.00		150.00	285.00	39.00	9.00	12.00		150.00	285.00	39.00	9.00	12.00				
PRIA	Insalata Mista (klassikaline Napoli salat)	Lehtsalat, tomat, kurk, oliivid, oliiviõli, veiniaädikas, 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	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, päevaliliseemned, seesamiseemned	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				
	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				
			Päeva energia- ja toiteväärtused on arvutatud valiku I alusel		624.37	70.17	26.99	23.63		669.52	76.58	28.45	24.90			745.24	83.06	32.59	28.62				
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	Kalasupp spinati ja keedumunaga (L, M)	Valge kala , kartul, mugulsibul, porgand, spinat, kanam una , 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, kanam una , 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, piim , vesi, vahukoor , suhkur, vanillisuhkur, söögisool, õunamahl 100% naturaalne, astelpajumarjad, kartultitärklis, 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				
			Kokku:		552.02	67.49	22.98	16.86		657.30	77.76	27.24	22.60			726.42	85.72	29.66	25.96				
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	Pikkpoiss kalkunilihist (G, M, PT)	Kalkuniliha, porgand, värске punane paprika, värске kollane paprika, värске roheline paprika, sepiк, kanam una , toiduõli, riivsa , mugulsibul, vesi, must pipar, värске petersell, tüüman, Porgand, läätсед (punased/oranžid), pastinaak, mugulsibul, kanam una , riivsa , vesi, söögisool, must pipar, toiduõli, tüüman	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)		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				
PRIA	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)	Piim , toiduõli, nisujahu , söögisool, must pipar, petersell, või	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	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, päevaliliseemned, 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				
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00						50.00						50.00								
PRIA	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:		679.66	98.70	20.29	24															