

KOOLILÕUNA MENÜÜ

36. nädal 01.09.-05.09.2025

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Rassolinik sealihaga (G)	Sealiha, odrakruup, porgand, kartul, soolakurk, mugulsibul, toiduõli, vesi, petersell, söögisool, must pipar	300,00	296,40	21,36	16,08	14,88
	Hapukoor R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Mahlatarretis vanillikastmega (L)	Naturaalne mustsõstramahl, zelaatin, vesi, vahukoore R35%, suhkur, vaniljesuhkur	160,00	119,00	19,30	2,82	4,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Kaalikas		100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Kokku:			601,55	75,61	22,83	25,04
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalapada brokkoli ja lillkapsaga	Valge kala, brokkoli, lillkapsas, porgand, küüslauk, mugulsibul, paprika, sidrunikoore, toiduõli, söögisool, must pipar, värsket till.	140,00	101,00	4,69	4,90	8,14
	Kartul, keedetud	Kartul	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur	100,00	156,25	30,00	1,01	5,19
	Peedi-rohelise sibula salat	Punane peet, roheline sibul	100,00	42,80	7,57	0,16	1,55
	Hiina kapsas, mais, läätsed		100,00	55,60	8,55	0,55	3,32
	Salatikaste	Õunamahla, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahla, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:			679,50	101,60	16,81	26,77
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värsket kapsaborš kanalihaga	Kanaliha, punane peet, valge peakapsas, porgand, kartul, mugulsibul, toiduõli, must pipar, söögisool, petersell	300,00	168,00	13,44	5,40	14,28
	Hapukoor R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Marja-mannavaht piimaga (G,L)	Marjad, nisumanna, suhkur, vesi, piim R2,5%	160,00	170,00	20,90	1,26	2,56
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:			520,92	65,77	10,69	22,28
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pastaroog segahakklihaga (L,G)	Täisterapasta, segahakklaha, mugulsibul, toidukoore R15%, toiduõli, must pipar, söögisool	300,00	515,00	69,40	15,20	23,40
	Tomatikaste	Tomatipüree, vesi, suhkur, petersell, must pipar	50,00	18,40	3,96	0,03	0,43
	Ürdised ahjuköögilijad	Bataat, pastinaak, porgand, oliiviõli, ürdisegu	75,00	91,20	16,10	1,36	1,55
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango	100,00	41,07	7,52	0,66	0,27
	Kaalikas, hapukurk, oad		100,00	64,93	2,67	4,00	5,33
	Salatikaste	Õunamahla, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahla, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		100,00	1,00	2,00	3,00	4,00
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:			876,03	116,58	33,51	37,41
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				669,50	89,89	20,96	27,88
Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)					53,71	28,18	16,65
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena				700-800	45-60 %E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Menüü on koostatud II vanuserühmale							
Toidutalumatus põhjustavad koostisosad on märgitud tumedas trükis (BOLD)							
Teave menüüs sisaldavate allergenide kohta küsi köökipersonalt							
Joogivesi on igapäevaselt saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtised menüüs							
G	Gluteen						
L	Piimatooted sh. laktoos						
M	Muna						
P	Pähklid						
VS	Vähendatud suhkrud						
PT	Portionitoit						