

KOOLILÕUNA MENÜÜ

38. nädal 15.09.-19.09.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Bolognese kaste	Veisehakkliha, mugulsibul, porgand, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta , toiduõli, vesi, kuivatatud basiilik, kuivatatud pune, söögisool, must pipar	140,00	142,80	5,75	9,14	8,27	
	Kinoa, aurutatud	Kinoa	100,00	105,00	17,00	1,90	3,88	
	Pasta (G)	Taistera pasta	100,00	171,26	32,76	1,36	5,69	
	Hiina kapsa-virsikusalat	Hiina kapsas, virsikud	100,00	28,20	5,08	0,10	1,20	
	Suvikõrvits, läätсед, mais		100,00	70,40	11,00	0,65	4,28	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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					
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00	
	Kokku:			777,09	111,12	23,24	29,69	
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Aasiapärane kanasupp riisinuudlitega	Kanaliha, kookosjook, porgand, mugulsibul, brokkoli, riisinuudlid, šampinjoniid, karripasta, toiduõli, sidrunimahl, söögisool, küüslauk, ingver, petersell	300,00	284,00	16,50	15,78	17,64	
	Kohupiimakreem porgandi-apelsinikisselliga (L)	Kohupiim, maitsestamata jogurt , suhkur, porgand, appelsinimahl, tärklis,	160,00	134,00	14,50	6,53	3,95	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94	
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
PRIA	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60	
	Kokku:			565,40	61,20	23,34	26,13	
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Pikkpoiss punasest kalast (PT) (G,M)	Lõhe, kartul, mugulsibul, riivsai, muna , vesi, söögisool, must pipar, värske till, sidrunikoar	50,00	86,25	8,35	3,11	5,81	
	Soe valge kaste (L,G)	Nisujahu, või, piim, toidukoor	50,00	59,10	3,98	3,95	1,87	
	Riis, aurutatud	Riis	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28	
	Kartuli-lillkapsapüree (L)	Kartul, lillkapsas, piim, või R82%	100,00	110,00	15,30	3,83	3,33	
	Peedi-pirajuuressalat	Punapeet, pirajuur (määrõigas)	100,00	47,10	7,51	0,25	2,21	
	Punane kapsas, aeduba, paprika		100,00	31,10	4,45	0,23	1,50	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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:			742,60	101,76	26,20	23,67	
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Minestrone kanahakklihaga	Kanahakkliha, porgand, kartul, makaronid , suvikõrvits, aedoad, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta , toiduõli, vesi, pune, basiilik, söögisool, must pipar	300,00	212,00	21,00	7,58	14,00	
	Hapukoor R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	
	Kamadessert marjadega (G, L)	Kamajahu, Keefir R2,5%, vahukoor R35% , suhkur, vanillisuhkur, marjad	160,00	304,00	7,57	39,80	7,57	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
	Kapsas valge		100,00	30,20	4,94	0,10	1,20	
	Kokku:			696,72	59,34	51,31	27,61	
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Ühepajatoit sealihaga	Sealiha, porgand, peakapsas, mugulsibul, kaalikas, juurseller, toiduõli, söögisool, must pipar, till	180,00	172,08	8,53	9,84	10,05	
	Kodujuust R 5% (L)	Kodujuust R5%	50,00	51,50	1,25	2,20	6,65	
	Kartul, aurutatud	Kartul	120,00	87,00	18,60	0,12	2,28	
	Tatar, aurutatud	Tatar	120,00	105,60	20,26	0,74	3,64	
	Valge redise-kurgisalat	Valge redis, kurk	120,00	20,52	3,12	0,10	0,94	
	Porgand, roheline hernes, brokkoli		100,00	45,50	5,72	0,42	2,91	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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					
	Ploom		100,00	46,30	9,36	0,60	0,70	
	Kokku:			739,85	92,89	24,11	33,54	
			NÄDALA KESKMIINE KOKKU:		704,33	85,26	29,64	28,13
			Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)			48,42	37,88	15,97
			Nõutud vahemik kahenädala keskmisena		700-800	45-60 %E	25-40%E	10-20%E
Uldinfo menüü kohta								
Menüü on koostatud II vanuserühmale								
Toidutalumatus põhjustavad koostisosad on märgitud tumedas trüvis (BOLD)								
Teavet menüüs sisaldavate allergenide kohta küsi köökipersonalilt								
Joogivesi on igapäevaselt saadaval kogu päeva jooksul								
Tähisid menüüs								
G	Gluteen							
L	Piimatooted sh. laktoos							
M	Muna							
P	Pähklid							