

KOOLILÕUNA MENÜÜ

39. nädal 22.09.-26.09.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Böfstrooganov (G,L)	Veiseliha, vesi, hapukoor R 20% , mugulsibul, tomatipüree , nisujahu, toiduõli, sinep , värske petersell, must pipar	160,00	232,00	9,49	16,64	10,94	
	Tatar, keedetud	Tatar	100,00	88,00	16,88	0,62	3,03	
	Täisterapasta/pasta (G)	Täistera pasta	100,00	171,26	32,76	1,36	5,69	
	Kapsa-tomatisalat	Valge kapsas, tomat	100,00	27,70	4,51	0,16	1,02	
	Peet, nuikapsas, kikerhersed		100,00	55,40	7,49	0,74	2,57	
	Salatikaste	Õnamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, 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 seipikutoodete 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:			825,71	106,42	29,61	29,92	
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Värskekapsasupp sealihaga	Sealiha, valge peakapsas, porgand, sibul, kartul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, till	300,00	250,00	11,64	15,80	13,94	
	Maisimannakreem kirsikisselliga (L)	Maisimanna, piim R2,5% , vahukoor R35% , vesi, suhkur, kirsimahl, kirsid, kartulitärklis	160,00	270,00	56,80	3,05	2,66	
	Rukkileiva- ja seipikutoodete 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:			667,40	98,64	19,88	21,14	
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Ürdimarinaadis kanapoolkoib (PT)	Kanaliha, küüslauk, söögisool, must pipar, värske petersell, Santa Maria prantsuse ürdisegu, toiduõli	80,00	89,70	1,03	3,81	12,50	
	Jogurti-petersellikaste (L)	Maitsestatamata jogurt , petersell	50,00	20,30	2,55	0,25	1,90	
	Kartuli-porgandipüree (L)	Kartul, porgand, piim , söögisool	100,00	75,70	14,40	2,27	0,66	
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur	100,00	157,00	30,00	1,01	5,19	
	Hiinakapsa-porrulaugusalat	Hiina kapsas. porrulauk	100,00	15,90	1,68	15,90	1,32	
	Jääsalat, mais, valge uba		100,00	91,90	13,40	0,51	5,36	
	Salatikaste	Õnamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, 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 seipikutoodete 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:			709,93	102,59	33,84	33,30	
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kalaseljanaka	Valge kala, lõhe, kartul, mugulsibul, soolakurk, tomatipüree , porgand, toiduõli, vesi, must pipar, söögisool, till, petersell	300,00	185,00	12,36	8,54	13,48	
	Hapukoor R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	
	Õuna-rukkileivavaht piimaga (G, L)	Rukkileib , õnamahl, nisumanna , suhkur, vesi, piim R2.5%	160,00	220,00	45,10	1,76	4,62	
	Rukkileiva- ja seipikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94	
	PRIa Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
	PRIa Nuikapsas		100,00	24,20	4,20	0,20	0,50	
	Kokku:			579,72	87,49	14,33	23,44	
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Pilaiff kanalihaga	Kanaliha, riis, mugulsibul, toiduõli, porgand, must pipar, söögisool	300,00	464,00	63,40	12,68	20,60	
	Kodujuustukaste murulauguuga (L)	Kodujuust R5% , maitsestatamata jogurt R4% , murulauk	50,00	40,80	1,76	1,80	4,37	
	Punapeedi-õuna salat	Punapeet, õun	100,00	46,00	8,46	0,18	1,51	
	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, paprika		100,00	22,20	3,52	0,13	1,02	
	Salatikaste	Õnamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, 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 seipikutoodete 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:			824,35	112,43	24,88	34,17	
				NÄDALA KESKMIINE KOKKU:	721,42	101,51	24,51	28,39
				Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)		56,29	30,57	15,14
				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)								
Teavet menüüs sisaldavate allergeenide kohta küsi köökipersonaalt								
Joogivesi on igapäevaselt saadaval kogu päeva jooksul								
Tähtised menüüs								
G	Gluteen							
L	Piimatooted sh. laktoos							
M	Muna							
P	Pähkliid							