

Koolilõuna menüü
42. nädal 13.10.-17.10.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)	Vesi, tomat, kanaliha, maitsestatmata jogurt R 7% , mugulsibul, toiduõli, küüslauk, sidrunimahl, vürtsköömened, koriandriseemned, jahvatatud paprika ,ingver, kurkum, nelk, jahvatatud tsillipipar, tomatipüree, söögisool	140,00	84,90	5,87	3,65	6,65
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumisujahu, vesi) , vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	100,00	54,30	8,88	1,32	0,59
	Kapsas, roheline hernes, porrulauk	Kapsas, roheline hernes, porrulauk	100,00	46,30	6,46	0,60	2,10
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
Kokku:				761,00	114,88	22,50	22,91
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Külasupp sealihaga (G)	Odakruup , porgand, juurseller , mugulsibul, toiduõli, kaalikas, loorber, kartul, sealiha, peakapsas, vesi, söögisool, must pipar	300,00	211,00	19,40	10,10	9,04
	Hapukoor R 10% (L)		20,00	35,40	1,23	3,00	0,90
	Kakaokreem sõstra-toormoosiga (L, VS)	Hapukoor R 20%, maitsestatmata kohupiim R 1%, maitsestatmata jogurt R 2,5%-3% , kakaopulber, suhkur, moos	160,00	234,00	26,20	10,80	7,35
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Kapsas, punane		100,00	29,90	4,59	0,15	1,35
Kokku:				625,30	76,52	24,88	22,58
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Azuu veiseliha (G, L)	Veiseliha, toiduõli, mugulsibul, tomatipüree, kaalikas, hapukurk, küüslauk, nisujahu , vesi, loorber, mustipap, paprika jahvatatud, söögisool, tsillipipar, petersell	140,00	116,00	4,33	6,10	10,30
	Kauboikartulid	Kartul, küüslauk, tüümian, toiduõli	100,00	103,00	19,40	1,11	2,54
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
	Peedisalat pohladega	Peet, jõhvikas	100,00	41,60	7,10	0,25	1,49
	Lillkapsas, läätsed, mais	Lillkapsas, läätsed, mais	100,00	85,10	13,10	0,78	5,02
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
Kokku:				720,40	95,38	22,95	29,18
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-nuudlisupp (G)	Kanaliha, kartul, nuudlid (durumisujahu, vesi) , mugulsibul, porgand, till, petersell, mustipap, söögisool, vesi, toiduõli	300,00	239,00	21,50	10,50	13,30
	Pannkook moosiga (G, M, L, VS)	Piim R 2,5%, nisujahu , söögisooda, suhkur, söögisool, toiduõli, kanamuna, hapukoor R 20% , vanillisuhkur, moos (maasikas, vaarikas, mustikas, vesi)	100,00	241,00	32,50	9,31	6,13
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Kokku:				627,40	84,70	20,84	23,97
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värviline riisiroog kalaga	Valge kala , tomat, mais, riis, paprika, spinat, roheline hernes, mugulsibul, till, toiduõli, söögisool, must pipar	300,00	404,00	55,10	10,10	20,40
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	Lillkapsas, brokoli	100,00	43,80	5,50	0,48	3,78
	Tomati-küüslaugukaste avokaadoga (L)	Tomat, küüslauk, mugulsibul, sidrunimahl, avokaado, hapukoor R10% , söögisool, must pipar	50,00	90,20	2,18	8,05	1,29
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika, toiduõli	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17
	Porgand, uba, marineeritud kurk	Porgand, uba, marineeritud kurk	100,00	42,20	6,53	0,20	2,23
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
Kokku:				901,10	110,16	34,04	35,38
NÄDALA KESKLINE KOKKU:				727,04	96,33	25,04	26,80
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)				53,00	31,00	14,75	
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena				700-800	45-60 %E	25-40%E	10-20%E