

Koolilõuna menüü
40. nädal 29.09.-03.10.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu , hapukoor R 10% , toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	140,00	142,80	4,49	11,10	5,92
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	110,00	21,13	0,78	3,78
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi) , vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
	Kapsas, läätsed, redis	Kapsas, läätsed, redis	100,00	60,8	9,37	0,283	3,92
	Salatikaste	Öunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemneseegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	0,80	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Porgand		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
		Kokku:		823,95	102,87	24,49	27,98
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Guljašš-supp veiselihaga	Kartul, veiseliha, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, jahvatatud paprika, pastinaak, tomatipasta, must pipar, söögisool, petersell	300,00	231,00	6,71	16,00	13,80
	Hapukoor R10% (L)		30,00	82,60	2,87	7,00	2,10
	Marjatarretis vahukoorega (L, VS)	Želatiin, vesi, mustsõstramahl 100% naturaalne, marjad, vahukoor R 35% , suhkur, vanillisuhkur	160,00	212,80	38,72	4,88	3,49
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Valge redis		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
		Kokku:		660,30	76,30	28,81	24,13
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kirju kanapikkpoiss (G, M, PT)	Broilerihakkliha, riivsa , vesi, porgand, mugulsibul, paprika, kanamuna , must pipar, söögisool, toiduõli	50,00	194,60	8,58	6,73	23,94
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu , toiduõli, piim R 2,5% , söögisool, toidukoor R 15%	100,00	118,00	7,97	7,89	3,75
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim R 2,5% , või R 82% , söögisool	100,00	87,60	13,30	2,57	2,45
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Kapsa-jõhvikasalat	Kapsas, nuikapsas, jõhvikas	100,00	28,70	4,86	0,12	0,9
	Porgand, hernes, hapukurk	Porgand, hernes, hapukurk	100,00	44,5	5,6	0,367	2,69
	Salatikaste	Öunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemneseegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepikutoodete 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:		897,65	107,73	32,03	42,74
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene lõhesupp (L)	Kartul, lõhe , porgand, mugulsibul, vesi, kohvikoor R 10% , söögisool, must pipar, till, toiduõli, loorber	300,00	283,00	14,40	17,50	16,00
	Jogurti-kookosemaius maasikakastmega (L, VS)	Maitsestatamata jogurt R 2,5%-3% , vahukoor R 35% , suhkur, želatiin, vanillisuhkur, kookoshelbed, maasikad	160,00	277,00	18,80	19,10	5,24
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Nuikapsas		100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
		Kokku:		699,20	62,50	37,63	25,68
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsahautis hakklihaga	Seahakkliha, valge peakapsas, porgand, vesi, mugulsibul, toiduõli, till, söögisool	140,00	214,00	12,50	13,20	9,35
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss , vesi, söögisool	100,00	134,00	27,20	0,72	4,13
	Suvikõrvitsa-kurgisalat tilliga	Kurk, suvikõrvits, till	100,00	14,30	1,95	0,10	1,05
	Brokoli, punanesibul, valged oad	Brokoli, punanesibul, valged oad	100,00	72,4	9,81	0,451	4,91
	Salatikaste	Öunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemneseegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete 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:		824,50	101,59	31,33	29,43
		NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		781,12	90,20	30,86	29,99
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)		46,19	35,55	15,36	
		Nõutud vahemik kahenädala keskmisena		700-800	45-60 %E	25-40%E	10-20%E