

Koolilõuna menüü  
41. nädal 06.10-10.10.2025

| Esmaspäev                                    | Lõunasöök                                      | Koostisosad                                                                                                                                                         | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
|                                              | Tomatine kanapada ananassiga                   | Porgand, toiduõli, kanaliha, peakapsas valge, mugulsibul, tomat, kartul, vesi, söögisool, pipar, ananass, tomatipüree, tomat                                        | 140,00   | 125,16        | 12,53          | 3,88      | 8,78      |
|                                              | 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      |
|                                              | Kapsa-redisesalat                              | Redis, valge peakapsas                                                                                                                                              | 100,00   | 27,20         | 4,33           | 0,10      | 1,12      |
|                                              | Porgand, mais, roheline hernes                 | Porgand, mais, roheline hernes                                                                                                                                      | 100,00   | 81,40         | 13,50          | 0,64      | 3,36      |
|                                              | Salatikaste                                    | Öunamahl, 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 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:                                                                                                                                                              |          | 809,26        | 124,03         | 21,55     | 26,83     |
| Teisipäev                                    | Lõunasöök                                      | Koostisosad                                                                                                                                                         | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|                                              | Sealiha-tähekesesupp (G)                       | Mugulsibul, küüslauk, porgand, valge peakapsas, brokoli, pastinaak, lillikapsas, toiduõli, kartul, makaronid, till, petersell, vesi, sealiha, söögisool, must pipar | 300,00   | 263,00        | 29,40          | 10,00     | 9,68      |
|                                              | Kohupiima-jogurtimaisus mangopüreega (L, VS)   | Kohupiim maitsestatamata R 5%, jogurt maitsestatamata R 2.5%-3%, vahukoor R 35%, mango, želatiin, suhkur                                                            | 160,00   | 264,00        | 24,40          | 13,70     | 10,40     |
|                                              | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)         |                                                                                                                                                                     | 50,00    | 115,00        | 25,10          | 0,83      | 3,94      |
| PRIA                                         | Piimatooted (piim, keefir) (L)                 |                                                                                                                                                                     | 50,00    |               |                |           |           |
|                                              | Porgand                                        |                                                                                                                                                                     | 100,00   | 32,40         | 5,60           | 0,20      | 0,60      |
|                                              |                                                | Kokku:                                                                                                                                                              |          | 674,40        | 84,50          | 24,73     | 24,62     |
| Kolmapäev                                    | Lõunasöök                                      | Koostisosad                                                                                                                                                         | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|                                              | Ahjukala köögiviljapadjal (PT)                 | Valge kala, sibul, porgand, purustatud tomat, suvikõrvits, söögisool, must pipar, till                                                                              | 70,00    | 65,38         | 1,47           | 3,472     | 6,734     |
|                                              | Kõlm hapukoorekaste murulauguga (L)            | Hapukoor R 10%, sidrunimahl, suhkur, söögisool, murulauk                                                                                                            | 50,00    | 56,50         | 2,43           | 4,56      | 1,44      |
|                                              | Kolme riisisegu                                | Vesi, riis, punane riis, täistera riis, toiduõli, söögisool                                                                                                         | 100,00   | 118,00        | 23,10          | 1,34      | 2,34      |
|                                              | Kartul, aurutatud                              |                                                                                                                                                                     | 100,00   | 72,50         | 15,50          | 0,10      | 1,90      |
|                                              | Hiina kapsa-paprikasalat                       | Hiina kapsas, paprika, toiduõli                                                                                                                                     | 100,00   | 25,40         | 2,06           | 1,12      | 1,17      |
|                                              | Kaalikas, läätсед, porrulauk                   | Kaalikas, läätsed, porrulauk                                                                                                                                        | 100,00   | 65,6          | 9,96           | 0,32      | 4,22      |
|                                              | Salatikaste                                    | Öunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell                                                                        | 10,00    | 70,50         | 0,06           | 7,92      | 0,02      |
|                                              | Seemnesegu                                     | 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    |               | 0,01           | 0,01      | 0,01      |
|                                              | Pirn                                           |                                                                                                                                                                     | 100,00   | 40,00         | 9,24           | 0,00      | 0,30      |
|                                              |                                                | Kokku:                                                                                                                                                              |          | 720,68        | 89,16          | 27,68     | 25,90     |
| Neljapäev                                    | Lõunasöök                                      | Koostisosad                                                                                                                                                         | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|                                              | Ukraina borš veiselihaga                       | Valge peakapsas, veiseliha, porgand, kartul, tomatipasta, küüslauk, paprika, loorber, sidrunimahl, suhkur, toiduõli, vesi, mugulsibul, peet, söögisool              | 300,00   | 217,00        | 22,70          | 9,96      | 6,98      |
|                                              | Hapukoor R 20% (L)                             |                                                                                                                                                                     | 30,00    | 155,40        | 2,66           | 15,05     | 2,31      |
|                                              | Sõstra-odravaht piimaga (G, L, VS)             | Mustad sõstrad, odrajahu, suhkur, vesi, mustsõstramahl 100% naturaalne, piim R 2,5%                                                                                 | 160,00   | 159,00        | 31,20          | 1,75      | 3,23      |
|                                              | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)         |                                                                                                                                                                     | 50,00    | 115,00        | 25,10          | 0,83      | 3,94      |
|                                              | 50,00                                          |                                                                                                                                                                     | 50,00    |               |                |           |           |
| PRIA                                         | Piimatooted (piim, keefir) (L)                 |                                                                                                                                                                     |          |               |                |           |           |
| PRIA                                         | Kapsas, valge                                  |                                                                                                                                                                     | 100,00   | 30,20         | 4,94           | 0,10      | 1,20      |
|                                              |                                                | Kokku:                                                                                                                                                              |          | 676,60        | 86,60          | 27,69     | 17,66     |
| Reede                                        | Lõunasöök                                      | Koostisosad                                                                                                                                                         | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|                                              | Kartulivorm kanahakkliha ja suvikõrvitsaga (L) | Kartul, kanahakkliha, mugulsibul, kohvikoor R 10%, juust R 25%-26%, vesi, sool, must pipar, toiduõli, petersell, suvikõrvits                                        | 300,00   | 170,00        | 20,80          | 5,23      | 9,12      |
|                                              | Tomatikaste                                    | Purustatud tomat, tomatipasta, vesi, suhkur, petersell, mustpipar, söögisool                                                                                        | 100,00   | 36,70         | 7,93           | 0,06      | 1,76      |
|                                              | Ahjuköögiljad                                  | Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, mugulsibul, rosmariin, toiduõli, söögisool                                                                           | 100,00   | 70,60         | 11,10          | 1,45      | 1,44      |
|                                              | Porgandi-melonisalat                           | Porgand, melon, toiduõli                                                                                                                                            | 100,00   | 48,20         | 5,46           | 2,17      | 0,59      |
|                                              | Punane kapsas, roheline hernes, paprika        | Punane kapsas, roheline hernes, paprika                                                                                                                             | 100,00   | 47,70         | 6,05           | 0,37      | 3,03      |
|                                              | Salatikaste                                    | Öunamahl, 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 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:                                                                                                                                                              |          | 668,70        | 90,13          | 23,36     | 22,45     |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU:                       |                                                |                                                                                                                                                                     |          | 709,93        | 94,88          | 25,00     | 23,49     |
| Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%) |                                                |                                                                                                                                                                     |          |               | 53,46          | 31,70     | 13,24     |
| Nõutud vahemik kahenädala keskmisena         |                                                |                                                                                                                                                                     |          | 700-800       | 45-60 %E       | 25-40%E   | 10-20%E   |