

#VALUE!

Koolilõuna menüü

45. nädal03.11.-07.11.2025

#VALUE!							
Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Broilerimaksakaste (G, L)	broilerimaks, porgand, kohvikoor , mugulsibul, nisujahu , toiduõli, küüslauk, suhkur, või, petersell, tüümian, loorber, söögisool, must pipar, vesi	140,00	161,42	7,88	11,59	6,07
	Pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi) , vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	154,20	27,00	2,50	4,84
	Porgandi-pastinaagi-virsikusalat	Porgand, pastinaak, virsik,	100,00	43,00	7,29	0,31	0,99
	Kõrvits, valge peakapsas, rohelised herved	Kõrvits, valge peakapsas, rohelised herved	100,00	43,50	5,58	0,30	2,79
	Salatikaste	Õunamahl, 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				
	Õun		100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
Kokku:				878,77	110,29	34,04	27,04
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Rassolnik sealihaga (G)	Sealiha, odrakruup , porgand, kartul, mugulsibul, soolakurk (<i>värske kurk, söögisool, till, vesi</i>) , toiduõli, söögisool, petersell, vesi	300,00	254,70	21,43	10,80	16,29
	Hapukoor R 10% (L)		30,00	35,50	1,23	3,00	0,90
	Kakaokissell marjapüreega (L, VS)	Piim , suhkur, kakaopulber, maisitärklis, vanillisuhkur, söögisool, marjapüree (<i>punased sõstrad, maasikad, mustad sõstrad</i>)	160,00	211,00	29,70	7,20	5,79
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Nuikapsas		100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
Kokku:				640,40	81,66	22,03	27,42
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukala koorekastmes paprika ja porrulauguga (G, L, PT)	Valge kala , toiduõli, nisujahu , piim , toidukoor , paprika, porrulauk, söögisool, must pipar	140,00	178,00	8,35	10,80	11,30
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim , või , söögisool, vesi	100,00	87,60	13,30	2,57	2,45
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Hiina kapsasalat roheliste hernestega	Hiinakapsas, rohelised herved	100,00	35,50	2,02	0,4	2,76
	Peet, punane uba, hapukurk	Keedetud peet, punane uba, hapukurk (<i>värske kurk. vesi, till, söögisool</i>)	100,00	63,2	9,44	0,342	3,89
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	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:				713,90	96,19	21,83	28,43

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihasupp	sea-veise seguhakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, pastinaak, herved, paprika, must pipar, söögisool, till, toiduõli, vesi	300,00	220,00	15,00	10,90	13,70
	Riisivaht õuna-astelpaju kisselliga (L, VS)	Riis, piim , vahukoor , suhkur, vesi, vanillisuhkur, söögisool, õuna-astelpajukissell (<i>astelpajumarjad, õunamahl 100% naturaalne, õun, kartulitärklis, vesi, suhkur</i>)	160,00	243,00	28,80	12,70	2,67
	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:				596,90	71,80	24,53	21,11
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalkunipada kaalika ja porgandiga (G)	Kalkuniliha, porgand, kaalikas, suvikõrvits, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, mustpipar, söögisool, vesi, nisujahu	300,00	275,40	29,43	10,47	11,91
	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
	Kolme kapsa salat ürdiõliga	Valge peakapsas, hiina kapsas, rooskapsas, ürdiõli (toiduõli, tüümian, basiilik, pune, petersell	100,00	63,40	2,96	4,22	2,21
	Nuikapsas, läätsed, kõrvits	Nuikapsas, läätsed, kõrvits	100,00	125	19,6	0,633	8,4
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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				
	Õun		100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
Kokku:				995,70	130,98	32,91	36,34
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				765,13	98,18	27,07	28,07
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)					51,33	31,84	14,67
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E