

#VALUE!

Koolilõuna menüü  
46. nädal      10.11-14.11.2025

| #VALUE!   |                                        |                                                                                                                                                   |          |               |                |           |           |
|-----------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Esmaspäev | Lõunasöök                              | Koostisosad                                                                                                                                       | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|           | Kodune sealihakaste (G, L)             | Sealiha, mugulsibul, petersell, söögisool, must pipar, valge koorekaste ( <b>nisujahu</b> , toiduõli, <b>piim</b> , söögisool, <b>toidukoor</b> ) | 140,00   | 131,74        | 5,53           | 8,97      | 7,05      |
|           | Pasta, keedetud (G)                    | <b>Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi)</b> , vesi, söögisool, toiduõli                                                                      | 100,00   | 151,25        | 26,25          | 2,58      | 4,56      |
|           | Tatar, aurutatud                       | Tatar, vesi, söögisool, toiduõli                                                                                                                  | 100,00   | 88,00         | 16,90          | 0,62      | 3,02      |
|           | Peedi-piprajuuresalat                  | Keedetud peet, piprajuur (mädarõigas), õun, õunaäädikas, suhkur, söögisool                                                                        | 100,00   | 59,50         | 8,27           | 1,67      | 1,83      |
|           | Kapsas, paprika, kikerhernes           | Kapsas, paprika, kikerhernes                                                                                                                      | 100,00   | 127,00        | 15,80          | 1,93      | 7,30      |
|           | Salatikaste                            | Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, <b>sinepipulber</b> , söögisool, must pipar, petersell                                              | 5,00     | 35,25         | 0,03           | 3,96      | 0,01      |
|           | Seemnesegu                             | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, <b>seesamiseemned</b>                                                                                         | 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:    |                                        |                                                                                                                                                   |          | 778,34        | 107,20         | 23,23     | 29,29     |
| Teisipäev | Lõunasöök                              | Koostisosad                                                                                                                                       | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|           | Kanaliha-tähekesesupp (G)              | Kartul, kanaliha, porgand, mugulsibul, toiduõli, <b>pasta (durumnisujahu, vesi)</b> , vesi, söögisool, must pipar, petersell, till                | 300,00   | 263,00        | 29,40          | 10,00     | 9,68      |
|           | Kirsi-mannavaht piimaga (G, L, VS)     | Kirsid, <b>nisumanna</b> , suhkur, vesi, <b>piim</b>                                                                                              | 160,00   | 197,00        | 44,40          | 0,39      | 2,80      |
|           | 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:    |                                        |                                                                                                                                                   |          | 607,40        | 104,50         | 11,42     | 17,02     |
| Kolmapäev | Lõunasöök                              | Koostisosad                                                                                                                                       | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|           | Lindströmi pikkpoiss (G, M)            | Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, peet, kartul, <b>kanamuna, riivsaï</b> , kartulitärklis, söögisool, must pipar                                | 70,00    | 143,92        | 3,73           | 9,87      | 9,73      |
|           | Soe valge kaste (G, L)                 | <b>Nisujahu</b> , toiduõli, <b>piim</b> , söögisool, <b>toidukoor</b>                                                                             | 50,00    | 59,00         | 3,99           | 3,95      | 1,88      |
|           | Kuskuss, aurutatud (G)                 | <b>Kuskuss</b> , vesi, söögisool                                                                                                                  | 100,00   | 134,00        | 27,20          | 0,00      | 4,13      |
|           | Kartulipüree (L)                       | Kartul, <b>piim, või</b> , söögisool                                                                                                              | 100,00   | 87,60         | 13,30          | 2,57      | 2,45      |
|           | Kapsa-kurgisalat tilliga               | Valge peakapsas, kurk, till                                                                                                                       | 100,00   | 84,60         | 3,15           | 0,06      | 0,98      |
|           | Brokoli, mais, porgand                 | Brokoli, mais, porgand                                                                                                                            | 100,00   | 52,3          | 6,95           | 0,77      | 2,73      |
|           | Salatikaste                            | Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, <b>sinepipulber</b> , söögisool, must pipar, petersell                                              | 10,00    | 70,50         | 0,06           | 7,92      | 0,02      |
|           | Seemnesegu                             | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, <b>seesamiseemned</b>                                                                                         | 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    |               | 0,01           | 0,01      | 0,01      |
|           | Õun                                    |                                                                                                                                                   | 100,00   | 48,10         | 10,90          | 0,00      | 0,00      |
| Kokku:    |                                        |                                                                                                                                                   |          | 856,22        | 94,54          | 31,32     | 28,42     |

| Neljapäev                                    | Lõunasöök                                      | Koostisosad                                                                                                                                                                                                                                                            | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
|                                              | Tomatine kalasupp Vahemereürtidega             | <b>Valge kala</b> , kartul, mugulsibul, juurseller, purustatud tomat, toiduõli, söögisool, suhkur, pune, petersell, küüslauk, tomatipasta, vesi, Vahemere ürdisegu ( <i>punane paprika, basilikk, pune aed-piprarohi, tüümian, koriander, küüslauk, sibul, vürts</i> ) | 300,00   | 222,00        | 15,40          | 11,40     | 13,10     |
|                                              | Marjatarretis vahukoorega (L, VS)              | Želatiin, vesi, mustsõstramahl 100% naturaalne, marjad, <b>vahukoor</b> , suhkur, vanillisuhkur                                                                                                                                                                        | 160,00   | 212,8         | 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    |               |                |           |           |
| PRIA                                         | Kapsas, valge                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                        | 100,00   | 30,20         | 4,94           | 0,10      | 1,20      |
| Kokku:                                       |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                        |          | 580,00        | 84,16          | 17,21     | 21,73     |
| Reede                                        | Lõunasöök                                      | Koostisosad                                                                                                                                                                                                                                                            | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|                                              | Kana-riisiroog karriga (L)                     | Kanaliha, riis, herned, porgand, mugulsibul, <b>toidukoor</b> , karripulber ( <i>koriander, kurkum, köömned, lambalääts, must pipar, till</i> ), söögisool, toiduõli, petersell, vesi                                                                                  | 300,00   | 469,00        | 48,80          | 20,00     | 21,10     |
|                                              | Jogurtikaste (L)                               | Maitsestatamata <b>jogurt</b> , söögisool, suhkur                                                                                                                                                                                                                      | 75,00    | 43,05         | 3,70           | 2,00      | 2,55      |
|                                              | Baklažaani-sibula-paprikasegu, küpsetatud      | Baklažaan, paprika, mugulsibul, toiduõli                                                                                                                                                                                                                               | 100,00   | 58,00         | 4,91           | 3,24      | 1,07      |
|                                              | Grillsalat                                     | Hiiina kapsas, tomat, hapukurk ( kurk, vesi, till, söögisool), punane sibul, sidrunimahl, toiduõli, söögisool, suhkur, must pipar                                                                                                                                      | 100,00   | 25,50         | 3,19           | 0,65      | 1,09      |
|                                              | Punane peakapsas, valge uba, punane mugulsibul | Punane kapsas, valge uba, punane mugulsibul                                                                                                                                                                                                                            | 100,00   | 135,00        | 19,80          | 0,48      | 8,13      |
|                                              | Salatikaste                                    | Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, <b>sinepipulber</b> , söögisool, must pipar, petersell                                                                                                                                                                   | 5,00     | 35,25         | 0,03           | 3,96      | 0,01      |
|                                              | Seemnesegu                                     | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, <b>seesamiseemned</b>                                                                                                                                                                                                              | 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:                                       |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                        |          | 951,40        | 114,85         | 33,83     | 39,47     |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU:                       |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                        |          | 754,67        | 101,05         | 23,40     | 27,19     |
| Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E) |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |               | 53,56          | 27,91     | 14,41     |
| Nõutud vahemik kahenädala keskmisena         |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                        |          | 700-800 kcal  | 45-60 %E       | 25-40%E   | 10-20%E   |