

#VALUE!

Koolilõuna menüü

48. nädal24.11.-28.11.2025

#VALUE!							
Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Bolognese kaste	Veisehakkliha, mugulsibul, porgand, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, kuivatatud basiilik, kuivatatud pune, söögisool, must pipar	140,00	93,94	5,75	5,35	4,69
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Täisterapasta/pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Porgandi-melonisalat	Porgand, melon, toiduõli	100,00	48,20	5,46	2,17	0,59
	Brokoli, punane mugulsibul, valged oad	Brokoli, punane mugulsibul, valged oad	100,00	72,4	9,81	0,45	4,91
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleaseemned, 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:				715,39	110,35	18,27	22,78
Teisipäev	Lõunasöök KADRIPÄEVA ERIMENÜÜ	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukanaliha röstitud köögiviljadega	Kanaliha, porgand, pastinaak, kaalikas, valge peakapsas, mugulsibul, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, petersell, toiduõli, vesi	140,00	112,00	7,09	5,53	6,69
	Kartuli-tangu tamp (G)	Kartul, odratang, mugulsibul, toiduõli, söögisool, vesi	100,00	121,00	19,30	3,38	2,50
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
	Hapukapsa-porgandisalat	Hapukapsas (valge peakapsas, söögisool, suhkur) , porgand	100,00	23,28	5,72	0,20	0,78
	Peet, hernes, redis	Keedetud peet, hernes, redis	100,00	46,60	10,60	0,30	2,20
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleaseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	Karask (G, L, M)	Keefir, linaseekstrakt, toiduõli, kanamuna, söögisooda, mitmevilja jahusegu, odrajahu, kaerakliid, söögisool	50,00	157,18	21,57	6,50	4,50
	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:				777,01	117,29	23,99	24,92

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hapukapsaborš	Sealiha, kartul, mugulsibul, peet, porgand, tomatipüree, suhkur, juurpetersell, hapukapsas (valge peakapsas, söögisool, suhkur), söögisool, must pipar, vesi, puljong liha kontidest, lauaäädikas 5%, loorber	300,00	250,00	30,00	9,59	7,56
	Hapukoor R 10% (L)		20,00	23,70	0,82	2,00	0,60
	Karamellpuding maasikapüreega (L)	Piim, suhkur, vesi, maisitärklis, maasikapüree	160,00	152,20	32,00	1,76	1,98
	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:				559,80	90,82	14,28	14,88
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-suvikõrvitsa pastavorm (G, L, M)	Täisterapasta, pasta (durumnisujahu , vesi) , kanahakkliha, suvikõrvits, porgand, mugulsibul, küüslauk, suvikõrvits, juust, kanamuna, piim, vesi, toiduõli söögisool, must pipar, basiilik, pune, petersell	300,00	473,00	47,90	18,10	26,90
	Lillkapsas aurutatud		100,00	34,30	6,14	0,21	2,06
	Jogurti-küüslaugukaste, külm (L)	Maitsestatamata jogurt, küüslauk, sidrunimahl, suhkur, söögisool	50,00	41,65	2,91	2,40	2,07
	Kapsa-porgandisalat	Porgand, valge peakapsas, toiduõli	100,00	54,70	5,12	2,85	0,88
	Peet, roheline sibul, läätsed (keedetud)	Peet, roheline sibul, läätsed (keedetud)	100,00	59,68	11,41	0,48	3,71
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemneseegu	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:				884,18	107,93	31,50	41,15
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene lõhesupp spinati ja keedumunaga (L, M)	Lõhe, kartul, porgand, kanamuna, spinat, mugulsibul, loorber, till, söögisool, must pipar, kohvikoor, vesi	300,00	217,00	13,90	11,00	14,30
	Jogurti-kamadessert marjadega (G, L, VS)	Maitsestatamata jogurt, vahukoor, suhkur, vanillisuhkur, kamajahu (nisu, rukis, oder, hernes), marjad	160,00	237,60	23,40	12,50	6,61
	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	32,40	5,60	0,20	0,60
Kokku:				602,00	68,00	24,53	25,45
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				707,68	98,88	22,51	25,84
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)					55,89	28,63	14,60
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena				700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E