

KOOLILÕUNA MENÜÜ 36. nädal 01.09.-05.09.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene kanalihakaste peterselliga (G,L)	Kanaliha, mugulsibul, petersell, nisujahu, rõõsk koor R 35% , söögisool, pipar	140,00	117,00	4,71	4,55	13,90
Taimetoit	Aedviljahautis	Porgand, mugulsibul, lillkapsas, kõrvits, valge peakapsas, kaalikas, söögisool, mustpipar	140,00	40,70	6,46	0,28	1,81
	Riis, aurutatud	Riis	80,00	126,16	21,50	3,79	1,82
	Täisterapasta/pasta (G)	Täistera nisujahu	80,00	137,01	26,21	1,09	4,55
	Värske kapsa-porrulaugusalat	Valge peakapsas, porrulauk	100,00	76,80	6,20	4,91	1,08
	Porgand, roheline hernes, tomat		100,00	60,67	8,31	0,51	3,19
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		100,00				
PRIA	Ploom		100,00	46,30	9,36	0,60	0,70
	Kokku:			775,29	102,34	25,54	31,61
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Rassolnik sealihaga (G)	Sealiha, odrakruup , porgand, kartul, soolakurk, mugulsibul, toiduõli, vesi, petersell, söögisool, must pipar	300,00	296,40	21,36	16,08	14,88
Taimetoit	Rassolnik kikerhernestega (taimne) (G)	Kikerhersed, odrakruup , porgand, kartul, soolakurk, mugulsibul, toiduõli, vesi, petersell, söögisool, must pipar	300,00	171,60	27,48	3,49	5,76
	Hapukoor R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Mahlatarretis vanillikastmega (L)	Naturaalne mustsõstramahl, zelaatin, vesi, vahukoor R35% , suhkur, vaniljesuhkur	160,00	119,00	19,30	2,82	4,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
PRIA	Kaalikas		100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Kokku:			601,55	75,61	22,83	25,04
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalapada brokkoli ja lillkapsaga	Valge kala, brokkoli, lillkapsas, porgand, küüslauk, mugulsibul, paprika, sidrunikoor, toiduõli, söögisool, must pipar, värske till.	140,00	101,00	4,69	4,90	8,14
Taimetoit	Koorene pajaroog brokkoli, läätsede, porgandi, paprikaga (L)	Brokkoli, lillkapsas, porgand, läätsed, paprika, toidukoor R15% , sidrunikoor, toiduõli, söögisool, must pipar, till	140,00	168,00	16,80	6,96	7,62
	Kartul, keedetud	Kartul	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur	100,00	156,25	30,00	1,01	5,19
	Peedi-rohelise sibula salat	Punane peet, roheline sibul	100,00	42,80	7,57	0,16	1,55
	Hiina kapsas, mais, läätsed		100,00	55,60	8,55	0,55	3,32
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		100,00				

