

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
	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	Õunamahl, 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) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
Kokku:				658,01	97,78	18,97	22,27
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealiha-tähekesesupp (G)	Mugulsibul, küüslauk, porgand, valge peakapsas, brokoli, pastinaak, lillkapsas, toiduõli, kartul, makaronid , till, petersell, vesi, sealiha, söögisool, must pipar	300,00	263,00	29,40	10,00	9,68
	Kohupiima-jogurtimaius mangopüreega (L, VS)	Kohupiim maitsestatata R 5%, jogurt maitsestatata R 2.5%-3%, vahukoor R 35% , mango, 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
	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
Taimetoit	Suvikõrvitsa-oakaste ananassiga (G, L)	Suvikõrvits, uba, paprika, porgand, mugulsibul, ananass, või R 82% , vesi, nisujahu, vahukoor R 35% , söögisool, must pipar	20,00	17,50	1,84	0,73	0,60
	Külm 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, läätsed, porrulauk	Kaalikas, läätsed, porrulauk	100,00	65,6	9,96	0,32	4,22
	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 (keefir) (L)		50,00		0,01	0,01	0,01
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
Kokku:				738,18	91,00	28,41	26,50
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
	Piimatooted (piim,) (L)		50,00				
	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
	Ahjuköögiviljad	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	Õunamahl, 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
	Piimatooted (piim,) (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:				683,18	90,00	24,63	22,70
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)					52,70	32,45	13,29
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena				700-800	45-60 %E	25-40%E	10-20%E