

KOOLILÕUNA MENÜÜ 37. nädal 08.09.-12.09.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealihaguljašš porgandiga (G)	Sealiha, nisujahu vesi, porgand, mugulsibul, tomatipüree , toiduõli, küüslauk, värske petersell, jahvatatud paprika, söögisool, loorber, must pipar, köömned	160,00	149,71	6,50	10,05	7,90
Taimetoit	Läätseguljašš (G)	Läätsed, nisujahu , vesi, porgand, mugulsibul, tomatipüree , toiduõli, küüslauk, värske petersell, jahvatatud paprika, söögisool, loorber, must pipar, köömned	160,00	236,57	24,00	9,69	10,98
	Tatar, aurutatud	Tatar	100,00	88,00	16,88	0,62	3,03
	Pasta, keedetud (G)	Täistera pasta	100,00	171,26	32,76	1,36	5,69
	Kolme kapsa salat tilliga	Punane peakapsas, valge peakapsas, rooskapsas, till	100,00	32,53	4,17	0,23	2,08
	Tomat, läätsed, lillkapsas		100,00	59,87	9,57	0,37	3,77
	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 sepiikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		100,00				
PRIA	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:			752,72	105,17	22,72	29,14
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kuldne kümne köögivilja supp kalkunilihaga	Kalkuniliha, kartul, porgand, peakapsas, kõrvits, brokkoli, pastinaak, lillkapsas, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar, till, vesi, toiduõli	300,00	168,00	13,40	4,68	16,40
Taimetoit	Kuldne kümne köögivilja supp kikerhernestega (G)	Kikerhersed, kartul, porgand, peakapsas, kõrvits, brokkoli, pastinaak, lillkapsas, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar, till, vesi, toiduõli	300,00	185,00	21,80	5,10	7,75
	Riisivaht mustasõstrakisselliga (L)	Kiss, piim R2,5% , vanukoor R35% , sinkur, sidrunikoor, vanimmsinkur, mustasõstrad, kartulitarkis, vesi	160,00	280,00	49,30	7,41	3,59
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
PRIA	Kapsas, valge		100,00	30,20	4,94	0,10	1,20
	Kokku:			593,20	92,24	13,02	25,13
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihakaste hapukurgiga (G, L)	Segahakkliha, mugulsibul, nisujahu , toiduõli, vesi, toidukoor R15% , hapukurk, must pipar, söögisool, petersell	160,00	217,14	6,32	16,46	10,41
Taimetoit	Koorene hakksojakaste (L)	Hakksoja, mugulsibul, toiduõli, vesi, toidukoor R15% , must pipar, söögisool, petersell	140,00	251,00	10,60	9,58	26,70
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim R2,5% , söögisool	100,00	112,00	17,10	3,28	2,90
	Kinoa, keedetud	Kinoa	100,00	105,00	17,00	1,90	3,88
	Peedi-küüslaugusalat	Punanepeet, küüslauk	100,00	42,53	7,05	0,19	1,79
	Porgand, roheline hernes, brokkoli		100,00	50,90	6,14	0,47	3,50
	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 sepiikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		100,00				

PRIA		Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
		Kokku:			787,00	93,14	32,39	28,85
Neļjapäev	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Selge kalasupp	Punane kala, mugulsibul, porgand, lillkapsas, kartul, porrulauk, küüslauk, vesi, toiduõli, till, must pipar, söögisool	300,00	274,80	13,20	17,52	14,88	
Taimetoit	Köögilviljasupp rohelise hernega	Roheline hernes, mugulsibul, porgand, lillkapsas, kartul, porrulauk, küüslauk, vesi, toiduõli, till, must pipar, söögisool	300,00	213,60	20,40	9,74	7,12	
	Vanillipuding maasikakastmega (L)	Piim, tärklis, vanillisuhkur, suhkur, maasikad	160,00	223,00	35,80	5,92	5,91	
	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:			648,43	82,72	24,37	25,83	
Reede	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kanaliha magushapus kastmes	Kanaliha, vesi, punane paprika, porgand, ananass, ananassimahl, tomatipasta , maisitärklis, sidrunimahl, toiduõli, küüslauk, värске ingverijuur, suhkur, värске petersell, söögisool, must pipar	160,00	114,29	6,75	6,19	7,29	
Taimetoit	Tofu magushapus kastmes	Tofu, vesi, punane paprika, porgand, ananass, ananassimahl, tomatipasta , maisitärklis, sidrunimahl, toiduõli, küüslauk, värске ingverijuur, suhkur, värске petersell, söögisool, must pipar	140,00	111,00	16,70	2,89	3,41	
	Riis, aurutatud	Riis, vesi	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28	
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss , vesi	100,00	128,15	27,16	0,69	3,94	
	Porgandi-ananassisalat	Porgand, ananass	100,00	37,50	6,97	0,20	0,55	
	Valge redis, kikerherned, porrulauk		100,00	56,40	6,05	0,97	3,29	
	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)		50,00					
PRIA	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30	
	Kokku:			745,39	109,10	22,88	24,02	
				NÄDALA KESKMINE KOKKU:	705,35	96,47	23,08	26,59
				Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)	54,71	29,44	15,08	
				Nõutud vahemik kahenädala keskmisena	700-800	45-60 %E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta								
Menüü on koostatud II vanuserühmale								
Taimetoit ei ole arvatud toiteväärtuste hulka								
Toidutalumatus põhjustavad koostisosad on märgitud tumedas trükis (BOLD)								
Taimetoit võib sisaldada muna ja piimatoteid								
Teavet menüüs sisaldavate allergeenide kohta küsi köögipersonaliit								
Joogivesi on igapäevaselt saadaval kogu päeva jooksul								
Tähised menüüs								
G	Gluteen							
L	Piimatooted sh. laktoos							
M	Muna							
P	Pähklid							
VS	Vähendatud suhkrud							
PT	Portsjontoit							