

Koolilõuna menüü

42. nädal13.10.-17.10.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)	Vesi, tomat, kanaliha, maitsestatmata jogurt R 7% , mugulsibul, toiduõli, küüslauk, sidrunimahl, vürtsköömned, koriandriseemned, jahvatatud paprika , ingver, kurkum, nelk, jahvatatud tšillipipar, tomatipüree, söögisool	140,00	84,90	5,87	3,65	6,65
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi) , vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	100,00	54,30	8,88	1,32	0,59
	Kapsas, roheline hernes, porrulauk	Kapsas, roheline hernes, porrulauk	100,00	46,30	6,46	0,60	2,10
	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 (keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		761,00	114,88	22,50	22,91
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Külasupp sealihaga (G)	Odrakruup , porgand, juurseller , mugulsibul, toiduõli, kaalikas, loorber, kartul, sealiha, peakapsas, vesi, söögisool, must pipar	300,00	211,00	19,40	10,10	9,04
	Hapukoor R 10% (L)		20,00	35,40	1,23	3,00	0,90
	Kakaokreem sõstra-toormoosiga (L, VS)	Hapukoor R 20% , maitsestatmata kohupiim R 1% , maitsestatmata jogurt R 2,5%-3% , kakaopulber, suhkur, moos	160,00	234,00	26,20	10,80	7,35
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Kapsas, punane		100,00	29,90	4,59	0,15	1,35
		Kokku:		625,30	76,52	24,88	22,58
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Azuu veiselihaga (G, L)	Veiseliha, toiduõli, mugulsibul, tomatipüree, kaalikas, hapukurk, küüslauk, nisujahu , vesi, loorber, mustpipar, paprika jahvatatud, söögisool, tšillipipar, petersell	140,00	116,00	4,33	6,10	10,30
	Kaiboikartulid	Kartul, küüslauk, tüümian, toiduõli	100,00	103,00	19,40	1,11	2,54
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
	Peedisalat pohladega	Peet, jõhvikas	100,00	41,60	7,10	0,25	1,49
	Lillkapsas, läätsed, mais	Lillkapsas, läätsed, mais	100,00	85,10	13,10	0,78	5,02
	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				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
		Kokku:		720,40	95,38	22,95	29,18
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-nuudlisupp (G)	Kanaliha, kartul, nuudlid (durumnisujahu, vesi) , mugulsibul, porgand, till, petersell, mustpipar, söögisool, vesi, toiduõli	300,00	239,00	21,50	10,50	13,30
Taimetoit	Köögivilja-nuudlisupp (G)	Kartul, nuudlid (durumnisujahu, vesi) , mugulsibul, herved, porgand, valge peakapsas, till, petersell, mustpipar, söögisool, vesi, toiduõli	30,00	21,80	3,08	0,67	0,61
	Pannkook moosiga (G, M, L, VS)	Piim R 2,5% , nisujahu , söögisooda, suhkur, söögisool, toiduõli, kanamuna , hapukoor R 20% , vanillisuhkur, moos (maasikas, vaarikas, mustikas, vesi)	100,00	241,00	32,50	9,31	6,13
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim) (L)		50,00				
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
		Kokku:		649,20	87,78	21,51	24,58
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värviline riisiroog kalaga	Valge kala , tomat, mais, riis, paprika, spinat, roheline hernes, mugulsibul, till, toiduõli, söögisool, must pipar	300,00	404,00	55,10	10,10	20,40
Taimetoit	Riisiroog munaga (M)	Riis, kanamuna , porgand, paprika, suvikõrvits, spinat, roheline sibul, hernes, toiduõli, söögisool, must pipar	30,00	24,60	3,28	0,86	0,72
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	Lillkapsas, brokoli	100,00	43,80	5,50	0,48	3,78
	Tomati-küüslaugukaste avokaadoga (L)	Tomat, küüslauk, mugulsibul, sidrunimahl, avokaado, hapukoor R10% , söögisool, must pipar	50,00	90,20	2,18	8,05	1,29
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika, toiduõli	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17
	Porgand, uba, marineeritud kurk	Porgand, uba, marineeritud kurk	100,00	42,20	6,53	0,20	2,23
	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 (keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		925,70	113,44	34,90	36,10
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				736,32	97,60	25,35	27,07
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)					53,02	30,98	14,71
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena				700-800	45-60 %E	25-40%E	10-20%E