

KOOLILÕUNA MENÜÜ 38. nädal 15.09.-19.09.2025

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	142,80	5,75	9,14	8,27
Taimetoit	Bolognese kaste sojaubadega	Sojaoad, mugulsibul, porgand, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta , toiduõli, vesi, kuivatatud basiilik, kuivatatud pune, söögisool, must pipar	140,00	94,36	7,08	4,75	4,16
	Kinoa, aurutatud	Kinoa	100,00	105,00	17,00	1,90	3,88
	Pasta (G)	Täistera pasta	100,00	171,26	32,76	1,36	5,69
	Hiina kapsa-virsikusalat	Hiina kapsas, virsikud	100,00	28,20	5,08	0,10	1,20
	Suvikõrvits, läätsed, mais		100,00	70,40	11,00	0,65	4,28
	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	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
Kokku:				777,09	111,12	23,24	29,69
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Aasiapärane kanasupp riisinuudlitega	Kanaliha, kookosjook, porgand, mugulsibul, brokkoli, riisinuudlid, šampinjonid, karripasta, toiduõli, sidrunimahl, söögisool, küüslauk, ingver, petersell	300,00	284,00	16,50	15,78	17,64
Taimetoit	Aasiapärane supp riisinuudlite ja spinatiga	Kookosjook, porgand, mugulsibul, brokkoli, riisinuudlid, šampinjonid, spinat, karripasta, toiduõli, sidrunimahl, söögisool, küüslauk, ingver, petersell	300,00	296,00	39,00	11,82	6,22
	Kohupiimakreem porgandi-apelsinikisselliga (L)	Kohupiim, maitsestatamata jogurt , suhkur, porgand, apelsinimahl, tärklis,	160,00	134,00	14,50	6,53	3,95
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
PRIA	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Kokku:				565,40	61,20	23,34	26,13
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pikkpoiss punasest kalast (PT) (G,M)	Lõhe, kartul, mugulsibul, riivsai, muna , vesi, söögisool, must pipar, värske till, sidrunikoor	50,00	86,25	8,35	3,11	5,81
Taimetoit	Bataadi-punase oa pikkpoiss (PT) (G,M)	Bataat, punased oad, mugulsibul, riivsai, muna , vesi, söögisool, must pipar, värske till, sidrunikoor	50,00	94,00	15,38	1,43	3,69
	Soe valge kaste (L,G)	Nisujahu, või, piim, toidukoor	50,00	59,10	3,98	3,95	1,87
	Riis, aurutatud	Riis	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Kartuli-lillkapsapüree (L)	Kartul, lillkapsas, piim, või R82%	100,00	110,00	15,30	3,83	3,33
	Peedi-piprajuuresalat	Punapeet, piprajuur (mädarõigas)	100,00	47,10	7,51	0,25	2,21
	Punane kapsas, aeduba, paprika		100,00	31,10	4,45	0,23	1,50
	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 sepikutoodete 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:		742,60	101,76	26,20	23,67
Neljapäev		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
		Minestrone kanahakklihaga	Kanahakkliha, porgand, kartul, makaronid , suvikõrvits, aedoad, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta , toiduõli, vesi, pune, basiilik, söögisool, must pipar	300,00	212,00	21,00	7,58	14,00
	Taimetoit	Minestrone supp kikerhernestega (G)	Kikerhersed, porgand, kartul, makaronid , suvikõrvits, aedoad, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta , toiduõli, vesi, pune, basiilik, söögisool, must pipar	300,00	264,00	33,40	9,54	8,26
		Hapukoor R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
		Kamadessert marjadega (G, L)	Kamajahu, Keefir R2,5%, vahukoor R35% , suhkur, vanillisuhkur, marjad	160,00	304,00	7,57	39,80	7,57
		Rukkileiva- ja sepikutoodete 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:		696,72	59,34	51,31	27,61
Reede		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
		Ühepajatoit sealihaga	Sealiha, porgand, peakapsas, mugulsibul, kaalikas, juurseller, toiduõli, söögisool, must pipar, till	180,00	172,08	8,53	9,84	10,05
	Taimetoit	Ühepajatoit roheliste ubadega	Rohelised oad, porgand, peakapsas, mugulsibul, kaalikas, juurseller, toiduõli, söögisool, must pipar, till	180,00	131,76	12,06	5,91	4,25
		Kodujuust R 5% (L)	Kodujuust R5%	50,00	51,50	1,25	2,20	6,65
		Kartul, aurutatud	Kartul	120,00	87,00	18,60	0,12	2,28
		Tatar, aurutatud	Tatar	120,00	105,60	20,26	0,74	3,64
		Valge redise-kurgisalat	Valge redis, kurk	120,00	20,52	3,12	0,10	0,94
		Porgand, roheline hernes, brokkoli		100,00	45,50	5,72	0,42	2,91
		Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, 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	Ploom		100,00	46,30	9,36	0,60	0,70
			Kokku:		739,85	92,89	24,11	33,54
NÄDALA KESKMINE KOKKU:					704,33	85,26	29,64	28,13
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)						48,42	37,88	15,97
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena					700-800	45-60 %E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta								
Menüü on koostatud II vanuserühmale								
Taimetoit ei ole arvatatud toiteväärtuste hulka								
Toidutalumatus põhjustavad koostisosad on märgitud tumedas trükis (BOLD)								
Taimetoit võib sisaldada muna ja piimatooteid								
Teavet menüüs sisaldavate allergeenide kohta küsi kõõgipersonaliit								
Joogivesi on igapäevaselt saadaval kogu päeva jooksul								
Tähised menüüs								
	G	Gluteen						
	L	Piimatooted sh. laktoos						
	M	Muna						
	P	Pähklid						
	VS	Vähendatud suhkrud						
	PT	Portsjonit						