

KOOLILÕUNA MENÜÜ 39. nädal 22.09.-26.09.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Böfstrooganov (G,L)	Veiseliha, vesi, hapukoor R 20% , mugulsibul, tomatipüree , nisujahu , toiduõli, sinep , värsked petersell, must pipar	160,00	232,00	9,49	16,64	10,94
Taimetoit	Aedviljastrooganov (G, L)	Porgand, juurseller, pastinaak, kaalikas, mugulsibul, tomatipüree , toiduõli, nisujahu , vesi, jahvatatud paprika, hapukoor , söögisool, must pipar	160,00	176,00	12,11	12,02	3,01
	Tatar, keedetud	Tatar	100,00	88,00	16,88	0,62	3,03
	Täisterapasta/pasta (G)	Täistera pasta	100,00	171,26	32,76	1,36	5,69
	Kapsa-tomatisalad	Valge kapsas, tomat	100,00	27,70	4,51	0,16	1,02
	Peet, nuikapsas, kikerhersed		100,00	55,40	7,49	0,74	2,57
	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:			825,71	106,42	29,61	29,92
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värsket kapsasupp sealihaga	Sealiha, valge peakapsas, porgand, sibul, kartul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, till	300,00	250,00	11,64	15,80	13,94
Taimetoit	Värsket kapsasupp hernestega	Herned, valge peakapsas, porgand, sibul, kartul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, till	300,00	212,00	21,20	9,64	6,36
	Maisimannakreem kirsikisselliga (L)	Maisimanna, piim R2,5% , vahukoor R35% , vesi, suhkur, kirsimahl, kirsid, kartulitärklis	160,00	270,00	56,80	3,05	2,66
	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:			667,40	98,64	19,88	21,14
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ürdimarinaadis kanapoolkoib (PT)	Kanaliha, küüslauk, söögisool, must pipar, värsked petersell, Santa Maria prantsuse ürdisegu, toiduõli	80,00	89,70	1,03	3,81	12,50
Taimetoit	Vahemere köögiviljapada	Porgand, bataat, pastinaak, mugulsibul, küüslauk, kaalikas, suvikõrvits, toiduõli, vesi, must pipar, söögisool, ürdisegu	140,00	130,20	9,93	8,76	1,44
	Jogurti-petersellikaste (L)	Maitsestatamata jogurt , petersell	50,00	20,30	2,55	0,25	1,90
	Kartuli-porgandipüree (L)	Kartul, porgand, piim , söögisool	100,00	75,70	14,40	2,27	0,66
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur	100,00	157,00	30,00	1,01	5,19
	Hiinakapsa-porrulaugusalat	Hiina kapsas, porrulauk	100,00	15,90	1,68	15,90	1,32
	Jääsalat, mais, valge uba		100,00	91,90	13,40	0,51	5,36
	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:				709,93	102,59	33,84	33,30
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalaseljanaka	Valge kala, lõhe, kartul, mugulsibul, soolakurk, tomatipüree , porgand, toiduõli, vesi, must pipar, söögisool, till, petersell	300,00	185,00	12,36	8,54	13,48
Taimetoit	Seeneseljanka	Šampinjonid, kartul, mugulsibul, soolakurk, tomatipüree , porgand, toiduõli, vesi, must pipar, söögisool, till, petersell	300,00	131,00	20,60	3,32	3,42
	Hapukoor R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Õuna-rukkileivavaht piimaga (G, L)	Rukkileib , õunamahl, nisumanna , suhkur, vesi, piim R2,5%	160,00	220,00	45,10	1,76	4,62
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
PRIA	Nuikapsas		100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
Kokku:				579,72	87,49	14,33	23,44
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pilaff kanalihaga	Kanaliha, riis, mugulsibul, toiduõli, porgand, must pipar, söögisool	300,00	464,00	63,40	12,68	20,60
Taimetoit	Pilaff ubadega	Oad, riis, mugulsibul, toiduõli, porgand, must pipar, söögisool	300,00	410,00	63,00	10,08	11,20
	Kodujuustukaste murulauguga (L)	Kodujuust R5% , maitsestatata jogurt R4% , murulauk	50,00	40,80	1,76	1,80	4,37
	Punapeedi-õuna salat	Punapeet, õun	100,00	46,00	8,46	0,18	1,51
	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, paprika		100,00	22,20	3,52	0,13	1,02
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalillseemned, 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:				824,35	112,43	24,88	34,17
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				721,42	101,51	24,51	28,39
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)				56,29	30,57	15,74	
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 arvatatud toiteväärtuste hulka							
Toidutalumatus põhjustavad koostisosad on märgitud tumedas trükis (BOLD)							
Taimetoit võib sisaldada muna ja piimatooteid							
Teavet menüüs sisaldavate allergeenide kohta küsi köökipersonaliit							
Joogivesi on igapäevaselt saadaval kogu päeva jooksul							
Tähisted menüüs							
G	Gluteen						
L	Piimatooted sh. laktoos						
M	Muna						
P	Pähklid						
VS	Vähendatud suhkrud						
PT	Portsjontoit						