

Koolilõuna menüü

18. nädal 27.04.2026

| Esmaspäev | Lõunasöök | Koostisosad | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| | Chilli con carne (mahedamaitseline tšilli) | Veisehakkliha, punane uba, mugulsibul, porgand, küüslauk, kuivatatud pune, purustatud tomat, tomatipasta, must pipar, toiduõli, söögisool | 140,00 | 144,00 | 6,98 | 9,47 | 6,53 |
| | Pasta, keedetud (G) | Pasta (durumisujahu, 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 |
| | Kapsa-porrulaugusalat | Valge peakapsas, porrulauk, toiduõli, õunaäädikas, söögisool, suhkur | 100,00 | 49,50 | 5,18 | 2,11 | 1,26 |
| | Porgand, roheline hernes, kaalikas | | 100,00 | 51,50 | 7,21 | 0,33 | 2,76 |
| | Salatikaste | Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, maitseroheline | 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, keefir) (L) | | 50,00 | | | | |
| | Õun | | 100,00 | 48,80 | 13,48 | 0,00 | 0,00 |
| Kokku: | | | | 820,50 | 113,64 | 28,84 | 24,12 |

Koolilõuna menüü

18. nädal 28.04.2026

| Teisipäev | Lõunasöök | Koostisosad | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| | Kanasupp rõõsa koorega (L) | Kartul, broilerliha, porgand, mugulsibul, toiduõli, kurkum, vesi, toidukoor, söögisool, must pipar, maitseroheline | 250,00 | 160,00 | 14,80 | 5,96 | 10,90 |
| | Marjakreem kookoshelvestega (L) | Maitsetamala jogurt, kookoshelbed, piim, vesi, želatiin, suhkur, vanillisuhkur, vahukoore, marjad | 160,00 | 332,00 | 17,40 | 25,30 | 6,84 |
| | 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: | | | | 639,40 | 62,90 | 32,29 | 22,08 |

Koolilõuna menüü

18. nädal 29.04.2026

| Kolmapäev | Lõunasöök | Koostisosad | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| | Tomatine lõhepasta (G, L) | Lõhe, täisterapasta/pasta (durumisujahu, vesi), mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, vesi, toiduõli, toidukoor, söögisool, must pipar, basiilik | 250,00 | 396,00 | 54,50 | 10,40 | 18,10 |
| Taimetoit | Mac and Cheese (makaronid juustukastmes) (G, L) | Täisterapasta/pasta (durumisujahu, vesi), piim, juust, või, nisujahu, lillkapsas, porgand, söögisool, must pipar, muskaetõhnikeel | 50,00 | 83,20 | 9,58 | 3,46 | 3,17 |
| | Rooskapsas, röstitud | Rooskapsas, toiduõli, söögisool | 100,00 | 58,90 | 3,36 | 1,60 | 5,40 |
| | Hiina kapsa-paprikasalat | Hiina kapsas, paprika, toiduõli | 100,00 | 25,40 | 2,06 | 1,12 | 1,17 |
| | Peet, hapukurk, mais | | 100,00 | 47,5 | 7,12 | 0,6 | 1,87 |
| | 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, keefir) (L) | | 50,00 | | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| | Pirn | | 100,00 | 40,00 | 9,24 | 0,00 | 0,30 |
| Kokku: | | | | 897,70 | 111,18 | 31,28 | 36,53 |

Koolilõuna menüü

18. nädal 30.04.2026

| Neljapäev | Lõunasöök | Koostisosad | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| | Hakklihasupp | Kartul, sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, juurseller, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, till | 250,00 | 203,00 | 14,90 | 11,70 | 8,29 |
| | Kakaopuding moosiga (L) | Piim, suhkur, kakaopulber, maisitärklis, vanillisuhkur, söögisool, marjapüree (marjad, suhkur, vesi) | 160,00 | 217,00 | 31,40 | 7,18 | 5,83 |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | | 50,00 | 115,00 | 25,10 | 0,83 | 3,94 |
| | Valge redis | | 100,00 | 18,90 | 2,90 | 0,10 | 0,80 |
| Kokku: | | | | 553,90 | 74,30 | 19,81 | 18,86 |

Koolilõuna menüü

18. nädal 01.05.2026

| Reede | Lõunasöök | Koostisosad | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---------------|-----------|--------------------------|----------|---------------|----------------|-------------|-------------|
| | | Head volbripäeva! | 140,00 | | | | |
| Taimetoit | | | 20,00 | | | | |
| | | | 100,00 | | | | |
| | | | 100,00 | | | | |
| | | | 50,00 | | | | |
| | | | 100,00 | | | | |
| | | | 100,00 | | | | |
| | | | 10,00 | | | | |
| | | | 10,00 | | | | |
| | | | 50,00 | | | | |
| PRIA | | | 50,00 | | | | |
| | | | 100,00 | | | | |
| Kokku: | | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

| | | | | |
|----------------------------------------------|---------------------|-----------------|----------------|----------------|
| NÄDALA KESKMINE KOKKU: | 727,88 | 90,35 | 28,05 | 25,40 |
| Põhitaitainetest saadav energia osakaal (%E) | 49,65 | 34,69 | 13,96 | |
| Nõutud vahemik kahepäädala keskmisena | 700-800 kcal | 45-60 %E | 25-40%E | 10-20%E |

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooted
 Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonaalt
 Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehivaheld tootmissoovitusi
 Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul