

Koolilõuna menüü
50. nädal 08.12.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealihapada köögiviljadega	Sealiha, porgand, toiduõli, mugulsibul, tomatipasta, vesi, söögisool, pipar, suvikõrvits, tomat, maisitärklis, suvikõrvits,	140,00	175,00	6,98	9,03	15,50
	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-redisesalat	Redis, valge peakapsas	100,00	27,20	4,33	0,10	1,12
	Porgand, mais	Porgand, mais	100,00	81,40	13,50	0,64	3,36
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevallesemned, 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

Koolilõuna menüü
50. nädal 09.12.2025

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanasupp köögiviljadega	Kanaliha, kartul, porgand, valge peakapsas, brokoli, pastinaak, herved, lillkapsas, toiduõli, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar, till, petersell	250,00	235,00	11,10	13,30	15,00
	Kohupiima-jogurtimaius mangopüreega (L, VS)	Maitsestatamata kohupiim, maitsestatamata jogurt, vahukoor, mango, želatiin, suhkur	160,00	264,00	24,40	13,70	10,40
	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:		646,40	66,20	28,03	29,94

Koolilõuna menüü
50. nädal 10.12.2025

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukala koorekastmes (G, L)	Valge kala, porulauk, toiduõli, nisujahu, piim, toidukoor, söögisool, must pipar, petersell	140,00	178,00	8,35	10,8	11,3
Taimetoit	Suvikõrvitsa-oakaste ananassiga (G, L)	Suvikõrvits, uba, paprika, porgand, mugulsibul, ananass, või, vesi, nisujahu, vahukoor, söögisool, must pipar	20,00	17,50	1,84	0,73	0,60
	Kolme riisisegu	Vesi, riis, punane riis, täistera riis, toiduõli, söögisool	100,00	118,00	23,10	1,34	2,34
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Hüina kapsa-paprikasalat	Hüina kapsas, paprika, toiduõli	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17
	Kaalikas, läätсед	Kaalikas, läätsed	100,00	65,6	9,96	0,32	4,22
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevallesemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim) (L)		50,00		0,01	0,01	0,01
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30

Koolilõuna menüü
50. nädal 11.12.2025

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ukraina borš sealihaga	Sealiha, valge peakapsas, porgand, kartul, tomatipasta, küüslauk, loorber, sidrunimahl, suhkur, toiduõli, vesi, muuõlsibul, peet, söögisool	250,00	181,00	18,90	8,30	5,81
	Hapukoor R 20% (L)		30,00	155,40	2,66	15,05	2,31
	Keefiri-kamadessert marjapüreega (G, L)	Keefir, vahukoor, kamajahu (nisu, rukkis, oder, hernes), suhkur, vanillisukur, želatiin, marjapüree (maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad)	160,00	159,00	31,20	1,75	3,23
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Kapsas, valge		100,00	30,20	4,94	0,10	1,20

Koolilõuna menüü
50. nädal 12.12.2025

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kartulivorm kanahakkliha ja suvikõrvitsaga (L)	Kanahakkliha, kartul, mugulsibul, kohvikoor, juust, vesi, söögisool, must pipar, toiduõli, petersell, suvikõrvits	250,00	274,00	27,30	11,90	13,40
	Tomatikaste	Purustatud tomat, tomatipasta, vesi, suhkur, petersell, mustipipar, söögisool	100,00	36,70	7,93	0,06	1,76
	Ahjukõögiviljad	Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, mugulsibul, rosmariin, toiduõli, söögisool	100,00	70,60	11,10	1,45	1,44
	Porgandi-melonisalat	Porgand, melon, toiduõli	100,00	48,20	5,46	2,17	0,59
	Roheline hernes, peet	roheline hernes, keedetud peet	100,00	47,70	6,05	0,37	3,03
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevallesemned, 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 (piim) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		772,70	96,63	30,03	26,73