

KOOLILÕUNA MENÜÜ



36. nädal			01.09.-05.09.2025					1-3. klass					4-9. klass					Gümnaasium				
Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g			
		ILUSAT KOOLIAASTA ALGUST!																				
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g			
	Ahjukala brokkoli ja lillkapsaga (PT)	Valge kala, brokkoli, lillkapsas, porgand, küüslauk, mugulsibul, paprika, sidrunikoor, toiduõli, söögisool, must pipar, värske till.	75,00	94,88	0,30	4,79	12,63		75,00	94,88	0,30	4,79	12,63		75,00	94,88	0,30	4,79	12,63			
	Taimetoit	Tatra-šampinjonipihv (G, M, PT)	25,00	33,76	5,29	0,97	1,32		25,00	33,76	5,29	0,97	1,32		25,00	33,76	5,29	0,97	1,32			
		Jogurtikaste tilliga	50,00	44,30	5,60	1,98	0,93		100,00	88,60	11,20	3,96	1,86		100,00	88,60	11,20	3,96	1,86			
		Kuskuss, keedetud (G)	80,00	102,52	21,73	0,55	3,15		80,00	102,52	21,73	0,55	3,15		112,00	143,53	30,42	0,77	4,41			
		Kartul, keedetud	80,00	58,00	12,40	0,08	1,52		100,00	72,50	15,50	0,10	1,52		120,00	87,00	18,60	0,12	2,28			
		Peedi-rohelise sibula salat	100,00	42,80	7,57	0,16	1,55		100,00	42,80	7,57	0,16	1,55		100,00	42,80	7,57	0,16	1,55			
		Hiina kapsas, mais, läätsed	100,00	55,60	8,55	0,55	3,32		100,00	55,60	8,55	0,55	3,32		100,00	55,60	8,55	0,55	3,32			
		Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01		5,00	35,25	0,03	3,90	0,01		5,00	35,25	0,03	3,90	0,01			
		Seemnesegu	15,00	91,65	2,13	8,04	2,42		22,50	137,48	3,20	12,06	2,42		15,00	91,65	2,13	8,04	2,42			
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94		60,00	128,80	27,55	0,93	4,41			
	PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00						50,00						50,00							
	PRIA	Pirn	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30			
		Kokku:		690,75	92,52	21,68	30,29			818,38	107,20	27,87	32,01			841,86	120,88	24,19	34,51			
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g			
		Hartšoo veiselihaga	300,00	224,70	23,13	7,11	16,32		375,00	280,88	28,91	8,89	20,40		420,00	314,58	32,38	9,95	22,85			
	Taimetoit	Rassolnik kikerhernestega (taimne) (G)	100,00	57,20	9,16	1,16	1,92		125,00	71,50	11,45	1,45	2,40		140,00	80,08	12,82	1,63	2,69			
		Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90		37,50	44,40	1,54	3,75	1,13		42,00	49,73	1,72	4,20	1,26			
		Mahlatarretis vanillikastmega (L)	160,00	119,00	19,30	2,82	4,22		200,00	147,56	23,93	3,50	5,23		200,00	147,56	23,93	3,50	5,23			
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94		60,00	128,80	27,55	0,93	4,41		60,00	128,80	27,55	0,93	4,41			
	PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00		50,00	0,00	0,00	0,00	0,00		50,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	PRIA	Kaalikas	100,00	35,63	9,12	0,10	1,10		100,00	35,63	9,12	0,10	1,10		100,00	35,63	9,12	0,10	1,10			
		Kokku:		587,05	86,54	15,02	28,40			708,76	102,50	18,62	34,67			756,38	107,53	20,31	37,54			
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g			
		Värskekapsahautis kanalihaga	75,00	74,85	2,52	5,45	3,80		75,00	74,85	2,52	5,45	3,80		75,00	74,85	2,52	5,45	3,80			
	Taimetoit	Mahlane köögiviljavorm (L,G)	25,00	22,78	3,15	0,81	0,41		25,00	22,78	3,15	0,81	0,41		25,00	22,78	3,15	0,81	0,41			
		Kartuli-lillkapsapüree (L)	80,00	88,00	12,24	3,06	2,66		100,00	110,00	15,30	3,83	3,33		120,00	132,00	18,36	4,59	3,99			
		Tatar, keedetud	80,00	70,40	13,50	0,50	2,42		100,00	88,00	16,88	0,63	3,03		120,00	105,60	20,25	0,75	3,63			
		Kodujuustusalat tilliga (L)	75,00	44,60	2,10	2,54	3,58		90,00	53,52	2,53	3,05	4,29		112,50	66,90	3,16	3,81	5,37			
		Punase kapsa-virsikusalat	100,00	32,10	5,14	0,18	1,44		100,00	32,10	5,14	0,18	1,44		100,00	32,10	5,14	0,18	1,44			
		Kapsas, läätsed, redis	100,00	60,80	9,38	0,28	3,92		100,00	60,80	9,38	0,28	3,92		100,00	60,80	9,38	0,28	3,92			
		Salatikaste	5,00	24,94	0,16	2,68	0,02		15,00	91,65	2,13	8,04	2,42		15,00	91,65	2,13	8,04	2,42			
		Seemnesegu	10,00	60,88	1,22	5,16	2,82		15,00	91,32	1,83	7,74	2,42		22,50	136,98	2,75	11,61	2,42			
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	121,12	22,62	0,78	4,36		50,00	121,12	22,62	0,78	4,36		60,00	128,80	27,55	0,93	4,41			
	PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00						50,00						50,00							
	PRIA	Porgand	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60			
		Kokku:		632,87	77,64	21,64	26,02			778,54	87,07	30,97	30,01			884,86	99,98	36,65	32,41			
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g			
		Sealiha juustukattega (PT, L)	75,00	119,00	20,45	1,61	4,50		75,00	119,00	20,45	1,61	4,50		75,00	119,00	20,45	1,61	4,50			
	Taimetoit	Pastarull edamame ubadega (L,G, PT)	25,00	39,67	6,82	0,54	1,50		25,00	39,67	6,82	0,54	1,50		25,00	39,67	6,82	0,54	1,50			
		Tomatikaste	75,00	27,60	5,94	0,05	0,65		95,00	34,50	7,43	0,06	0,81		115,00	41,40	8,91	0,07	0,97			
		Täisterariis/riis, aurutatud	30,00	44,70	8,25	0,34	1,13		40,00	55,88	10,31	0,42	1,41		45,00	67,05	12,38	0,50	1,70			
		Ürdised ahjuköögiviljad	75,00	91,20	16,10	1,36	1,55		95,00	114,00	20,13	1,70	1,94		115,00	136,80	24,15	2,04	2,33			
		Porgandi-mangosalat	75,00	30,80	5,64	0,50	0,20		95,00	38,50	7,05	0,62	0,25		115,00	46,20	8,46	0,74	0,30			
		Kaalikas, hapukurk, oad	100,00	64,93	2,67	4,00	5,33		100,00	64,93	2,67	4,00	5,33		100,00	64,93	2,67	4,00	5,33			
		Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01		15,00	91,65	2,13	8,04	2,42		15,00	91,65	2,13	8,04	2,42			
		Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42		10,00	61,10	1,42	5,36	2,42		10,00	61,10	1,42	5,36	2,42			
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94		60,00	128,80	27,55	0,93	4,41			
	PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00						50,00						50,00							
	PRIA	Õun	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00			
		Kokku:		654,33	100,48	18,30	20,44			782,30	116,48	23,17	24,52			844,68	128,41	23,83	25,88			
KOKKU:				641,25	89,29	19,16	26,29			771,99	103,31	25,16	30,30			831,94	114,20	26,24	32,58			
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			55,70	26,89	16,40				53,53	29,33	15,70				54,91	28,39	15,67			
		Nõutud vahemik kahenädala keskmisena		550-650	45-60 %E	25-40%E	10-20%E			700-800	45-60 %E	25-40%E	10-20%E			800-900	45-60 %E	25-40%E	10-20%E			
Üldinfo menüü kohta																						

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna ja piimatoteid

Teavet menüüs sisaldavate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt

Joogivesi ja maitsevesi on igapäevaselt saadaval kogu päeva jooksul

Supipäeval pakutakse lisandina maitserohelist, salakuubikuid, seemneid jms.

Tähised menüüs

G

L

M

P

VS

PT

Gluteen

Piimatooted sh. laktoos

Muna

Pähklid

Vähendatud suhkrud

Portsjontoit

PRIA toetusprogrammid

PRIA piimatoteid pakume igapäev

PRIA köögivilja ja puuvilja tooteid pakume igapäev