

KOOLILÕUNA MENÜÜ

37. nädal 08.09.-12.09.2025



37. nädal			08.09.-12.09.2025					FOOD SERVICES														
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			
	Sealihaguljašš porgandiga (G)	Sealiha, nisujahu vesi, porgand, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, küüslauk, värske petersell, jahvatatud paprika, söögisool, loorber, must pipar, köömned	75,00	70,18	3,05	4,71	3,70		75,00	70,18	3,05	4,71	3,70		105,00	98,25	4,27	6,60	5,18			
Taimetoit	Läätseguljašš (G)	Läätsed, nisujahu, vesi, porgand, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, küüslauk, värske petersell, jahvatatud paprika, söögisool, loorber, must pipar, köömned	25,00	36,96	3,75	1,51	1,72		25,00	36,96	3,75	1,51	1,72		35,00	51,75	5,25	2,12	2,40			
	Tatar, aurutatud	Tatar	80,00	70,40	13,50	0,50	2,42		80,00	70,40	13,50	0,50	2,42		112,00	98,56	18,91	0,69	3,39			
	Pasta, keedetud (G)	Pasta	80,00	137,01	26,21	1,09	4,55		80,00	137,01	26,21	1,09	4,55		112,00	191,81	36,69	1,52	6,37			
	Kolme kapsa salat tilliga	Punane peakapsas, valge peakapsas, rooskapsas, till	100,00	32,53	4,17	0,23	2,08		100,00	32,53	4,17	0,23	2,08		100,00	32,53	4,17	0,23	2,08			
	Tomat, läätсед, lilikapsas		75,00	44,90	7,18	0,28	2,83		75,00	44,90	7,18	0,28	2,83		75,00	44,90	7,18	0,28	2,83			
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	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	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,22	5,16	2,82		15,00	91,65	2,13	8,04	2,42		15,00	91,65	2,13	8,04	2,42			
	Rukkileiva- ja sepikeutoodete 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	Pim		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:				620,11	88,03	18,04	23,58			673,88	93,86	21,09	23,97			813,50	115,41	24,31	29,40			
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			
	Pikkpoiss, segahakklihist (G,M,L PT)	Segariakkimä, mugulsibul, muna, riis, toiduõli, vesi, toidukoor R15%, must pipar, söögisool, petersell	75,00	117,90	2,26	8,78	7,34		75,00	117,90	2,26	8,78	7,34		75,00	117,90	2,26	8,78	7,34			
Taimetoit	Bataadi-punase oa pikkpoiss (G, PT)	Bataat, punased oad, muna, küüslauk, riisai, mugulsibul, tüümian, must pipar, söögisool, toiduõli	25,00	26,89	1,14	1,03	2,86		25,00	26,89	1,14	1,03	2,86		25,00	26,89	1,14	1,03	2,86			
	Soe valge kaste (G, L)	Toidukoor R15%, nisujahu, vesi, söögisool, must pipar	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87		75,00	88,69	6,12	5,92	2,81		70,00	82,78	5,71	5,52	2,62			
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, söögisool	80,00	89,60	13,68	2,62	2,32		80,00	89,60	13,68	2,62	2,32		112,00	125,44	19,15	3,67	3,25			
	Kinoa, keedetud	Kinoa	80,00	84,00	13,60	1,52	3,10		80,00	84,00	13,60	1,52	3,10		112,00	117,60	19,04	2,13	4,35			
	Hiina kapsa-paprika-avokaadosalat	Hiina kapsas, paprika, avokaado	100,00	24,40	3,16	1,08	1,20		100,00	24,40	3,16	1,08	1,20		100,00	24,40	3,16	1,08	1,20			
	Porgand, roheline hernes, brokkoli		75,00	38,18	4,61	0,35	2,63		75,00	38,18	4,61	0,35	2,63		75,00	38,18	4,61	0,35	2,63			
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	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	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,22	5,16	2,82		15,00	91,65	2,13	8,04	2,42		15,00	91,65	2,13	8,04	2,42			
	Rukkileiva- ja sepikeutoodete 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:				676,30	76,93	29,05	27,30			759,63	84,80	34,07	28,62			836,96	98,25	35,43	31,08			
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			
	Kodune seljanka (G)	Kartul, veiseliha, kurk marineeritud, porgand, sibul, keedusink, tomatipüree, toiduõli, vesi, petersell	300,00	225,00	14,01	11,91	14,28		360,00	270,00	16,81	14,29	17,14		360,00	270,00	16,81	14,29	17,14			
Taimetoit	Kuldne kümnne köögivilja supp kikerhernestega	Kikerhernes, kartul, porgand, peakapsas, kõrvits, brokkoli, pastinaak, lilikapsas, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar, till, vesi, toiduõli	100,00	61,67	7,27	1,70	2,58		120,00	74,00	8,72	2,04	3,10		120,00	74,00	8,72	2,04	3,10			
	Hapukoor R10%		20,00	23,50	0,85	2,00	0,60		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90			
	Riisivaht mustasõstrakisselliga (L)	Riis, piim, vahukoor, suhkur, sidrunikoor, vanillisuhkur, mustasõstrad, kartulitärklis, vesi	140,00	243,48	42,87	6,44	3,59		140,00	243,48	42,87	6,44	3,59		140,00	243,48	42,87	6,44	3,59			
	Rukkileiva- ja sepikeutoodete 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	Kapsas, valge		100,00	30,20	4,94	0,10	1,20		100,00	30,20	4,94	0,10	1,20		100,00	30,20	4,94	0,10	1,20			
Kokku:				675,84	89,62	22,82	25,41			768,20	99,17	26,71	29,87			782,00	102,12	26,81	30,34			
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			
	Kartuli-kanahakklihavorm (L,M)	Kartul, muna, piim, kanaliha, rapsiõli, juust R25%, porrulauk	120,00	190,29	17,23	8,11	11,54		120,00	190,29	17,23	8,11	11,54		150,00	237,86	21,54	10,14	11,54			
Taimetoit	Pastaroog köögiviljade ja roheline hernega (G)	Roheline hernes, täistera pasta, mugulsibul, porgand, lilikapsas, porrulauk, küüslauk, vesi, toiduõli, till, must pipar, söögisool	40,00	65,69	8,77	1,88	2,30		40,00	65,69	8,77	1,88	2,30		50,00	82,11	10,97	2,35	2,30			
	Rooskapsas, röstitud	Rooskapsas	75,00	44,03	2,30	1,52	3,69		75,00	44,03	2,30	1,52	3,69		105,00	61,64	3,21	2,12	5,17			
	Tatar, aurutatud	Tatar	30,00	26,40	5,06	0,19	0,91		30,00	26,40	5,06	0,19	0,91		42,00	36,96	7,08	0,26	1,27			
	Ürdi-jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt R4%, ürdisegu	75,00	66,46	8,64	2,97	1,40		75,00	66,46	8,64	2,97	1,40		105,00	93,05	12,10	4,16	1,96			
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge kapsas, kurk, till	50,00	10,10	1,19	0,01	0,24		100,00	20,12	4,76	0,06	0,98		100,00	20,12	4,76	0,06	0,98			
	Porgand, läätсед, šampinjonid peterselliga		50,00	35,20	5,14	0,36	2,37		50,00	35,20	5,14	0,36	2,37		50,00	35,20	5,14	0,36	2,37			
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, sö																				