

KOOLILÕUNA MENÜÜ

38. nädal15.09.-19.09.2025



			1-3. klass						4-9. klass						Gümnaasium				
Esmapäev	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	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Bolognese kaste	Veisehakkliha, mugulsibul, porgand, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, kuivatatud basiilik, kuivatatud pune, söögisool, must pipar	75,00	76,50	3,08	4,90	4,43		93,75	95,63	3,85	6,12	5,54		112,50	114,75	4,62	7,34	6,65
Taimetoit	Bolognese kaste sojaubadega	Sojaoad, mugulsibul, porgand, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, kuivatatud basiilik, kuivatatud pune, söögisool, must pipar	25,00	16,85	1,26	0,85	0,74		31,25	21,06	1,58	1,06	0,93		37,50	25,28	1,90	1,27	1,11
	Kinoa, aurutatud	Kinoa	80,00	84,00	13,60	1,52	3,10		80,00	84,00	13,60	1,52	3,10		120,00	126,00	20,40	2,28	4,66
	Pasta (G)	Taistera pasta	80,00	137,01	26,21	1,09	4,55		80,00	137,01	26,21	1,09	4,55		120,00	205,51	39,31	1,63	6,83
	Hiina kapsa-virsikusalat	Hiina kapsas, virsikud	75,00	21,15	3,81	0,08	0,90		75,00	21,15	3,81	0,08	0,90		75,00	21,15	3,81	0,08	0,90
	Suvikõrvits, läätsed, mais		100,00	70,40	11,00	0,65	4,28		100,00	70,40	11,00	0,65	4,28		100,00	70,40	11,00	0,65	4,28
	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, päevalilleseemned, 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
	Rukkilaiiva- 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:			642,11	93,37	18,81	23,99			719,22	100,29	23,29	25,67			866,86	124,23	26,13	31,27
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	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pikkpoiss punasest kalast (PT) (G,M)	Lõhe, kartul, mugulsibul, riisai, muna, vesi, söögisool, must pipar, värske till, sidrunikoor	75,00	129,38	12,53	4,67	8,72		75,00	129,38	12,53	4,67	8,72		75,00	129,38	12,53	4,67	8,72
Taimetoit	Bataadi-punase oa pikkpoiss (PT) (G,M)	Bataat, punased oad, mugulsibul, riisai, muna, vesi, söögisool, must pipar, värske till, sidrunikoor	25,00	47,00	7,69	0,72	1,85		25,00	47,00	7,69	0,72	1,85		25,00	47,00	7,69	0,72	1,85
	Riis, aurutatud	Riis	60,00	94,86	16,17	2,85	1,82		75,00	118,57	20,21	3,56	2,28		90,00	142,29	24,25	4,28	2,74
	Kartuli-illikapsapüree (L)	Kartul, illikapsas, piim, või R82%	60,00	66,17	9,20	2,30	2,66		75,00	82,71	11,50	2,88	3,33		90,00	99,25	13,80	3,46	4,00
	Porgandi-ananassisalat	Porgand, ananass	100,00	45,30	8,64	1,54	0,58		100,00	45,30	8,64	1,54	0,58		100,00	45,30	8,64	1,54	0,58
	Kapsa-virsikusalat	Valge peakapsas, virsik	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
	Punane kapsas, aeduba, paprika		100,00	31,10	4,45	0,23	1,50		100,00	31,10	4,45	0,23	1,50		100,00	31,10	4,45	0,23	1,50
	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, päevalilleseemned, 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
	Rukkilaiiva- 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:			674,03	93,99	22,21	24,85			768,05	106,16	26,54	26,36			822,11	115,45	27,93	27,95
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	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Aasiapärane kanasupp riisinuudlitega	Kanaliha, kookosjook, porgand, mugulsibul, brokkoli, riisinuudid, šampinjonid, karripasta, toiduõli, sidrunimahl, söögisool, küüslauk, ingver, petersell	300,00	284,00	16,50	15,78	17,64		300,00	284,00	16,50	15,78	17,64		375,00	355,00	20,63	19,73	22,05
Taimetoit	Aasiapärane supp riisinuudlite ja spinatiga	Kookosjook, porgand, mugulsibul, brokkoli, riisinuudid, šampinjonid, spinat, karripasta, toiduõli, sidrunimahl, söögisool, küüslauk, ingver, petersell	100,00	98,67	13,00	3,94	2,07		100,00	98,67	13,00	3,94	2,07		125,00	123,33	16,25	4,93	2,59
	Kohupiimakreem porgandi-apelsinikisselliga (L)	Kohupiim, maitsestatamata jogurt, suhkur, porgand, apelsinimahl, tärklis,	140,00	117,54	12,72	5,73	3,46		160,00	135,18	14,63	6,59	3,98		180,00	150,46	16,28	7,33	4,44
	Rukkilaiiva- 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	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:			624,61	67,50	26,31	26,93			665,24	74,33	27,34	28,24			789,99	86,31	33,11	34,09
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	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene hakklihapada (G, L)	Segahakkliha, porgand, suvikõrvits, aedoad, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, vahukoorR35%, toiduõli, vesi, pune, basiilik, söögisool, must pipar	75,00	100,65	3,45	7,22	5,03		75,00	100,65	3,45	7,22	5,03		75,00	100,65	3,45	7,22	5,03
Taimetoit	Ratatouille	Paprika, baklažaan, suvikõrvits, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, purustatud tomat toiduõli, vesi, pune, basiilik, küüslauk, söögisool, must pipar	25,00	18,90	1,24	1,31	0,30		25,00	18,90	1,24	1,31	0,30		25,00	18,90	1,24	1,31	0,30
	Taisterapasta/pasta (G)	Taisterapasta	60,00	103,01	19,70	0,81	4,54		75,00	128,76	24,62	1,02	5,68		90,00	154,51	29,55	1,22	6,81
	Riis, aurutatud	Riis	60,00	83,00	14,15	2,50	1,59		75,00	103,75	17,68	3,12	1,99		90,00	124,50	21,22	3,74	2,39
	Peedi-pirajuuressalat	Punapeet, piprajuur (määrõigas)	125,00	72,99	12,94	2,09	1,93		125,00	72,99	12,94	2,09	1,93		125,00	72,99	12,94	2,09	1,93
	Kaalikas, hernes, porrulauk		100,00	45,74	10,18	0,26	2,44		100,00	45,74	10,18	0,26	2,44		100,00	45,74	10,18	0,26	2,44
	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, päevalilleseemned, 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
	Rukkilaiiva- 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	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	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:			642,62	87,52	24,01	23,01			742,89	101,81	27,88	24,93			803,19	113,22	28,81	26,94
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	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjus küpsetatud sealiha (PT)	Sealiha, küüslauk, tüümian, toiduõli, mugulsibul, vesi, õunamahl, must pipar, söögisool	75,00	177,00	1,07	12,32	15,30		75,00	177,00	1,07	12,32	15,30		75,00	177,00	1,07	12,32	15,30
Taimetoit	Üleküpsetatud peakapsas (PT,GL)	Peakapsas, riisval, muna, toiduõli, söögisool, must pipar, till	25,00	18,30	1,68	0,82	0,59		25,00	18,30	1,68	0,82	0,59		25,00	18,30	1,68	0,82	0,59
	Kodujuust R 5% (L)	Kodujuust R5%	75,00	77,25	1,88	3,30	9,98		75,00	77,25	1,88	3,30	9,98		95,00	96,56	2,34	4,13	12,47
	Kartul, aurutatud	Kartul	80,00	58,00	12,40	0,08	1,52		80,00	58,00	12,40	0,08	1,52		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Valge redise-kurgisalat	Valge redis, kurk	100,00	17,10	2,60	0,08	0,78		100,00	17,10	2,60	0,08	0,78		100,00	17,10	2,60	0,08	0,78
	Hiina kapsa salat tomatiga	Hiina kapsas, tomat	100,00	31,26	6,64	0,20	1,40		100,00	31,26	6,64	0,20	1,40		100,00	31,26	6,64	0,20	1,40
	Porgand, roheline hernes, brokkoli		75,00	34,13	4,29	0,32	2,18		75,00	34,13	4,29	0,32	2,18		75,00	34,13	4,29	0,32	2,18
	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, päevalilleseemned, 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
	Rukkilaiiva- 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	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	Ploom		100,00	46,30	9,36	0,60	0,70		100,00	46,30	9,36	0,60	0,70		100,00	46,30	9,36	0,60	0,70
	Kokku:			647,47	60,84	27,44	38,43			701,24	66,67	30,48	38,82			748,85	73,19	31,43	42,17
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:			646,17	80,64	23,75	27,44			719,33	89,85	27,11	28,80			806,20	102,48	29,48	32,48
	Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)				49,92	33,09	16,99				49,96	33,91	16,02				50,85	32,91	16,12
	Nõ																		