

KOOLILÕUNA MENÜÜ

45. nädal03.11-07.11.2025

			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
	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
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	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), täistera	Pasta, vesi, söögisool, toiduõli	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
	Hiina kapsa salat värske kurgiga	Hiinakapsas, värske kurk	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
Salatikomponendid	Herned, kõrvits, redis	Kapsas, läätsed, redis	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, 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
	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				
	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
				606.32	85.57	17.56	23.34		683.43	92.49	22.04	25.02		803.53	112.41	24.21	29.58
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
	Kanaflee Tomati ja juustuga (PT, L)	Juust, kanaliha, must pipar, pune, sool	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	Juurviljapihv (PT,G, M)	Kartul, muna, must pipar, pastinaak, porgand, sool, speltanisujahu	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
	Riis keedetud	Riis, vesi	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	Kartul	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
	Virsi-ku-porgandisalat	Porgand, värske virsik	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
Salatikomponendid	Riivitud peet, kiir soolakurk, roheline sibul	Kapsas, läätsed, redis	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	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	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	Õun		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:			646.45	86.92	19.70	29.36		729.78	96.00	23.91	30.15		753.26	109.68	20.23	32.65
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
	Frikadellisupp (G, M)	Kartul, mahe, mugulsibul, mahe, muna, must pipar, petersell, porgand, mahe,, rapsiõli, riivsepi, segahakkliha, sea-veise, toores, R 15%, jahutatud, sool, till, värske, varsseller, värske ja vesi.	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	Juurviljapüreesupp läätsedga (L)	Juurseller, kartul, läätsed, mugulsibul, pastinaak, petersell, porgand, toidukoor, vesi	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
	Õuna-astelpaju jogurtidessert (L)	Astelpajumarjad, maisitärklis, sool, suhkur, vesi, jogurt, vanillisuhkur, õun	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	Porgand		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:			551.53	85.31	12.02	27.50		664.36	100.97	14.87	33.55		706.65	105.81	16.11	36.28
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
	Kalkuni-köögiviljakaste (G, L)	Kalkunikintsuliha, mugulsibul, must pipar, nisujahu, paprika, petersell, piim, porgand, rapsiõli, till, šampinjoniid	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	Juurviljastrooganov (G, L)	Hapukoor, juurseller, kaalikas, mugulsibul, nisujahu, paprika, pastinaak, porgand, rapsiõli, tomat, vesi	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
	Ahjukartulid köömnetega	Kartul, köömned, oliiviõli	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
	Läätsed, 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
	Kodujuust (L)	Kodujuust	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
Salatikomponendid	Kõrvitsa-apelsiniasalat	Kõrvits, apelsin	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-porgand, porrulauk		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	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	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	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	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	Ploom		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
	Lõhepiikkoiiss (G, M, PT)	Kartul, lõhe, mugulsibul, muna, must pipar, riivsepi, sidrunikoor, sool, till, vesi	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	Porgandi-suvikõrvitsapiikkoiiss (G, M, PT)	Basiilik, mugulsibul, muna, must pipar, oliiviõli, pastinaak, petersell, porgand, pune, riivsepi, sool, suvikõrvits, tüümian	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	Tomat, vesi, suhkur, petersell, must pipar	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
	Kuskuss, keedetud		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
	Kinoa, keedetud		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
Salatikomponendid	Kapsa-paprikasalat	paprika, kapsas	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
	Pastinaak, mar, punane sibul, mais		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	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	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	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	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	Arbuus		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:		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)		621.29	87.59	17.92	25.83		738.74	100.13	23.23	29.56		797.36	110.97	24.20	31.80
		Nõutud vahemik kahenädala keskmisena		56.39	25.95	16.63			54.22	28.30	16.00			55.67	27.32	15.95	
				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

Taimetoit võib sisaldada muna ja piimatoteid
Teavet menüüs sisaldavate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt
Joogivesi ja maitsevesi on igapäevaselt saadaval kogu päeva jooksul
Supipäeval pakutakse lisandina maitserohelist, saiakuubikuid, seemneid jms.

Tähisid menüüs

G

L

M

P

VS

PT

Gluteen

Piimatooted sh. laktoos

Muna

Pähklid

Vähendatud suhkrud

Portsjonit

PRIA toetusprogrammid

PRIA piimatoteid pakume igapäev
PRIA köögivilja ja puuvilja tooteid pakume igapäev
Leivavalikus on igapäevaselt vähemalt kaks täisteraleiba ja sepi