

KOOLILÕUNA MENÜÜ

49. nädal 1-5.12.2025

49. nädal 1-5.12.2025			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
		Strooganov (G)	75.00	69.80	2.99	5.11	3.90	75.00	69.80	2.99	5.11	3.90	105.00	97.72	4.19	7.15	5.46
Taimetoit		Kikerhernehautis ürtidega	25.00	33.65	4.11	1.77	2.52	25.00	33.65	4.11	1.77	2.52	35.00	47.11	5.75	2.48	3.53
		Tatar, aurutatud	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)	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
		Peedi-küüslaugusalat	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
		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	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	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 sepiikutoodete 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	4.44
PRIA		Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00					50.00					50.00				
		Ploom	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
				616.42	88.33	18.70	24.59		670.19	94.16	21.74	24.97		808.33	115.84	25.23	30.80
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
		Kirju kanapikkpoiss (G, M, PT)	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		Köögilviljapikkpoiss (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, porgand	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 sepiikutoodete 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
		Guljašš-supp 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		Guljašš-supp punaste ubadega	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
		Mahlitarretis 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 sepiikutoodete 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
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 hakklihaga	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		Värskekapsahautis roheliste hernestega	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
		Kodujuust (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 sepiikutoodete 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
		Kalafilee 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		Ahjupeet juustuga(PT,L,GL)	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															