

Kooli lõuna menüü

48. nädal24.11-28.11.2025

			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	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Chilli con carne (mahedamaitseline tšilli)	Küüslauk, mugulsibul, must pipar, oad, vesi, paprika, petersell, porgand, pune, rapsiõli, suhkur, tomat, tšillipipar, veisehakkliha, vesi	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	Chilli con carne, ilma lihata (mahedamaitseline tšilli)	Küüslauk, mugulsibul, must pipar, oad, vesi, paprika, porgand, pune, rapsiõli, sool, tomat, tšillipipar, vesi	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
	Riis, keedetud		60.00	52.93	10.15	0.37	1.82		80.00	70.56	13.53	0.50	2.43		90.00	79.40	15.23	0.56	2.73
	Pasta, keedetud		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
	Peedi-kõõnesalat	Peet, kõõmned	100.00	20.40	3.14	0.12	0.84		100.00	20.40	3.14	0.12	0.84		100.00	20.40	3.14	0.12	0.84
Salatikomponendid	Rukkola, herner, redis		100.00	55.40	7.49	0.74	2.57		100.00	55.40	7.49	0.74	2.57		100.00	55.40	7.49	0.74	2.57
	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, päevalilliseemned, 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 seepikutoodete 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:			552.73	77.03	17.25	19.84			647.47	87.32	21.86	22.13			734.45	101.75	23.68	25.46
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
	Ahjukana röstitud köögiviljadega (PT)	Kanaliha, porgand, pastinaak, kaalikas, valge peakapsas, mugulsibul, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, petersell, toiduõli, vesi	90.00	84.09	0.97	3.57	11.72		90.00	84.09	0.97	3.57	11.72		140.00	84.09	0.97	3.57	11.72
Taimetoit	Koorene köögiviljakaste (G, L)	Lillikapsas, brokoli, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, nisujahu, piim, juust, söögisool, valge pipar, muskaatpähkel, vesi	70.00	55.00	7.50	1.10	2.63		70.00	55.00	7.50	1.10	2.63		90.00	55.00	7.50	1.10	2.63
	Kartuli-tangu tamp (G)	Kartul, odratang, mugulsibul, toiduõli, söögisool, vesi	70.00	137.01	26.21	1.09	4.55		70.00	137.01	26.21	1.09	4.55		100.00	205.51	39.31	1.63	6.83
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	70.00	58.00	12.40	0.08	1.52		70.00	72.50	15.50	0.10	1.52		100.00	87.00	18.60	0.12	2.28
Salatikomponendid	Hapukapsa-porgandisalat	Hapukapsas, porgand, õli, sool	50.00	15.90	1.68	15.90	1.32		50.00	15.90	1.68	15.90	1.32		75.00	15.90	1.68	15.90	1.32
	Peet, hernes, redis	Keedetud peet, hernes, redis	50.00	91.90	13.40	0.51	5.36		50.00	91.90	13.40	0.51	5.36		75.00	91.90	13.40	0.51	5.36
	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, päevalilliseemned, seesamiseemned	15.00	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
	Karask (G, L, M)	Keefir, linnaseekstrakt, toiduõli, kanamuna, söögisooda, mitmevilja jahusegu, odrajahu, kaerakliid, söögisool	30.00						30.00						50.00				
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		20.00	92.00	19.68	0.66	3.15		20.00	115.00	24.60	0.83	3.94		20.00	128.80	27.55	0.93	4.41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00						50.00						50.00				
PRIA	Pirn		50.00	48.08	13.48	0.00	0.00		50.00	48.08	13.48	0.00	0.00		50.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Kokku:			678.11	96.56	31.97	33.08			746.38	105.49	35.04	33.47			843.18	124.65	35.70	36.98
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	Kartul, seaseljafilee, kurk, mugulsibul, petersell, porgand, rapsiõli, tomat, veiseliha, vesi	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	Läätse seljanka	Kartul, loorber, läätsed, vesi, mugulsibul, must pipar, oliiviõli, petersell, porgand, kurk, suhkur, till, tomat, vesi	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
	Maasika panna cotta (L)	Jogurt, maasikad, piim, suhkur, vahukoor, vanillisuhkur, vesi, želatiin	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 seepikutoodete 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:			530.07	65.86	17.29	24.84			638.96	79.66	20.86	30.01			652.76	82.62	20.96	30.48
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
	Maksakaste, veisemaksast(G,L)	Hapukoor, mugulsibul, nisujahu, rapsiõli, veisemaks, vesi	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	Peedi-õuna-kinoaпада rosmariiniga	Kinoa, küüslauk, mugulsibul, must pipar, peet, petersell, rapsiõli, rosmariin, sidrunimahl, sool, tüümian, vesi, õun	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, keedetud		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
	Kõrvitsa-kartulipüree (L)	Kartul, kõrvits, piim, või	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
	Savoikapsa-tomatisalat	Savoikapsas, tomat	100.00	42.00	6.90	0.74	0.15		100.00	42.00	6.90	0.74	0.15		100.00	42.00	6.90	0.74	0.15
Salatikomponendid	Porgand, herner, lillikapsas		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	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, päevalilliseemned, 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 seepikutoodete 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	Melon		100.00	24.20	4.20	0.20	0.50		100.00	24.20	4.20	0.20	0.50		100.00	24.20	4.20	0.20	0.50
	Kokku:			568.48	72.94	19.81	20.47			645.59	79.85	24.29	22.15			746.73	94.77	27.07	25.81
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
	Paneeritud ahjukala (G, M, PT)	Sidrunipipar, muna, nisujahu, rapsiõli, rивsepiк, sool, pangaasusefillee	75.00	160.50	6.96	5.82	12.99		75.00	160.50	6.96	5.82	12.99		100.00	213.47	9.26	7.74	17.28
Taimetoit	Paneeritud põldoakotletid (PT, M,G)	Kartul, mugulsibul, muna, must pipar, oliiviõli, põldoad, rukkijahu, sool, till	25.00	33.00	2.49	1.85	1.47		25.00	33.00	2.49	1.85	1.47		33.00	43.89	3.31	2.46	1.95
	Riis, keedetud		60.00	52.93	10.15	0.37	1.82		80.00	70.56	13.53	0.50	2.43		90.00	79.40	15.23	0.56	2.73
	Bulgur, keedetud (G)		60.00	94.20	18.00	0.61	3.11		80.00	125.57	23.99	0.81	4.15		100.00	150.72	28.80	0.97	4.98
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)	Hapukoor, murulauk, sidrunimahl, suhkur	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
	Kaalika-maisi-paprikasalat	Kaalikas, mais, paprika,õli, sidrunimahl, till	100.00	22.30	3.96	0.10	0.76		100.00	22.30	3.96	0.10	0.76		120.00	26.76	4.75	0.12	0.91
Salatikomponendid	Peet, jassalat, marineeritud punane sibul		75.00	16.65	2.64	0.10	0.77		75.00	16.65	2.64	0.10	0.77		75.00	16.65	2.64	0.10	0.77
	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, päevalilliseemned, 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 seepikutoodete 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	Peakapsas		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:			697.31	88.05	21.19	29.52			800.08	103.26	24.57	31.55			952.02	122.09	28.49	39.01
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:			605.34	80.09	21.50	25.55			695.69	91.12	25.32	27.86			785.83	105.17	27.18	31.55
	Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)				55.98	30.08	15.13				55.98	30.08	15.13				55.98	30.08	15.13
	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		