

KOOLILÕUNA MENÜÜ

02. nädal05.01-09.01.2026

02. nädal 05.01-09.01.2026			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
Taimetoit	Kana-karrikaste (L)	Kanaliha, vesi, toidukoor , mugulsibul, toiduõli, maisitärklis, karripulber (koriander, kurkum, põld-lambalaäts, Cayenne' i pipar, apteegitilli, võrtsköömen, must pipar), värske petersell, must pipar	100.00	60.64	4.19	2.61	4.75		140.00	84.90	5.87	3.65	6.65		160.00	97.03	6.71	4.17	7.60
	Kikerherne-karrikaste (L)	Kikerherned, vesi, toidukoor , mugulsibul, toiduõli, maisitärklis, karripulber (koriander, kurkum, põld-lambalaäts, Cayenne' i pipar, apteegitilli, võrtsköömen, must pipar), värske petersell, must pipar	20.00	10.16	0.98	0.44	0.45		35.00	17.78	1.71	0.77	0.78		40.00	20.32	1.95	0.88	0.90
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	80.00	126.00	20.90	3.79	1.82		80.00	126.00	20.90	3.79	1.82		80.00	126.00	20.90	3.79	1.82
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või, söögisool	80.00	134.00	22.00	3.12	3.79		80.00	134.00	22.00	3.12	3.79		112.00	187.60	30.80	4.37	5.31
	Porgandi-kapsasalat	Porgand, valge peakapsas, toiduõli	80.00	33.44	7.68	0.16	1.37		100.00	41.80	9.60	0.20	1.71		100.00	41.80	9.60	0.20	1.71
	Jääsalat, läätsed, brokoli	Jääsalat, läätsed, brokoli	80.00	36.59	8.14	0.21	1.95		100.00	45.74	10.18	0.26	2.44		75.00	34.31	7.64	0.20	1.83
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02		5.00	24.94	0.20	2.68	0.02		5.00	24.94	0.20	2.68	0.02
PRIA	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55		15.00	91.70	0.22	8.01	3.83		15.00	91.70	0.22	8.01	3.83
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00						50.00						60.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40.00	98.40	19.00	0.80	2.86		50.00	123.00	23.75	1.00	3.58		50.00	123.00	23.75	1.00	3.58
	Pirn		100.00	39.98	11.94	0.00	0.00		100.00	39.98	11.94	0.00	0.30		100.00	39.98	11.94	0.00	0.00
	Kokku:			625.29	95.17	19.14	19.56			729.84	106.36	23.48	24.92			786.67	113.70	25.29	26.59
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
Taimetoit	Veiseliha-porgandipikkpoiss (M, PT)	Veisehakkliha, porgand, kartul, kanamuna, vesi, mugulsibul, riiv sai, toiduõli, must pipar	75.00	131.55	7.11	5.48	7.65		75.00	131.55	7.11	5.48	7.65		75.00	131.55	7.11	5.48	7.65
	Läätse-porgandi pikkpoiss (G, M, PT)	Porgand, läätsed (punased/oranžid), pastinaak, mugulsibul, kanamuna, riiv sai, vesi, söögisool, must pipar, toiduõli, tüümian	20.00	28.96	3.52	0.31	0.60		20.00	28.96	3.52	0.31	0.60		20.00	28.96	3.52	0.31	0.60
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	80.00	96.80	12.34	0.08	1.52		100.00	121.00	15.43	0.10	1.90		120.00	145.20	18.51	0.12	2.28
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	80.00	63.84	12.08	0.40	2.38		100.00	79.80	15.10	0.50	2.98		120.00	95.76	18.12	0.60	3.58
	Kodujuust (L)		30.00	13.44	4.37	0.20	1.30		40.00	17.92	5.83	0.27	1.73		100.00	44.80	14.57	0.67	4.33
	Peedi-piprajuuresalat (L)	Keedetud peet, piprajuur (määrarõigas), õun, hapukoor , õunaäädikas, suhkur, söögisool	80.00	47.60	10.48	0.62	4.02		100.00	59.50	13.10	0.78	5.02		100.00	59.50	13.10	0.78	5.02
	Kõrvits, uba (keedetud), roheline sibul		80.00	51.63	0.16	2.14	0.02		100.00	64.53	0.20	2.68	0.02		5.00	3.23	0.01	0.13	0.00
PRIA	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5.00	24.94	0.07	2.67	1.28		5.00	24.94	0.07	2.67	1.28		15.00	74.82	0.22	8.01	3.83
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55		10.00	61.13	0.15	5.34	2.55		10.00	61.13	0.15	5.34	2.55
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00		19.00	0.80	2.86		50.00						50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40.00	98.40	8.50	0.20	0.60		60.00	147.60	12.75	0.30	0.90		60.00	147.60	12.75	0.30	0.90
	Kaalikas		100.00	35.63	9.24	0.00	0.30		100.00	35.63	9.24	0.00	0.30		100.00	35.63	9.24	0.00	0.30
Kokku:			653.92	87.02	18.24	25.08			772.57	82.50	18.42	24.93			828.18	97.30	21.74	31.04	
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
Taimetoit	Selge lõhe-tlaapia supp	Lõhe, tlaapia, kartul, porgand, mugulsibul, till, vesi, söögisool, must pipar, loorber, toiduõli	200.00	184.80	9.20	11.76	9.76		300.00	277.20	13.80	17.64	14.64		400.00	369.60	18.40	23.52	19.52
	Valge oa supp lillkapsaga	Kartul, valge uba, porgand, juurseller, mugulsibul, lillkapsas, vesi, söögisool, petersell, toiduõli, till	50.00	36.08	3.92	1.56	1.05		75.00	54.12	5.88	2.34	1.58		100.00	72.15	7.85	3.12	2.11
	Kohupiima dessert maasikamoosiga (L)	Maitsestatama kohupiim, vanillisuhkur, maasika moos, suhkur	160.00	243.00	28.80	12.70	2.67		160.00	243.00	28.80	12.70	2.67		200.00	303.75	36.00	15.88	3.34
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00						60.00						60.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40.00	98.40	19.00	0.80	2.86		50.00	123.00	23.75	1.00	3.58		50.00	123.00	23.75	1.00	3.58
	Banaan		100.00	97.00	23.10	0.30	1.20		100.00	97.00	23.10	0.30	1.20		100.00	97.00	23.10	0.30	1.20
	Kokku:			659.28	84.02	27.12	17.54			794.32	95.33	33.98	23.67			965.50	109.10	43.82	29.74
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
Taimetoit	Mulgi kapsad sealihaga (G)	Hapukapsas, sealiha, odrakruup, mugulsibul, toiduõli, vesi, suhkur, söögisool	100.00	128.15	13.78	5.18	5.44		140.00	179.41	19.29	7.25	7.62		160.00	205.04	22.04	8.28	8.71
	Mulgikapsad, lihata (G)	Hapukapsas, odrakruup, mugulsibul, toiduõli, vesi, suhkur, söögisool	25.00	24.83	3.43	0.87	0.52		35.00	34.77	4.81	1.21	0.72		40.00	39.73	5.49	1.39	0.83
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim , toidukoor , söögisool	30.00	35.48	2.45	2.37	1.12		50.00	59.13	4.08	3.95	1.87		50.00	59.13	4.08	3.95	1.87
	Kartul, aurutatud		80.00	58.00	13.20	0.08	1.52		100.00	72.50	16.50	0.10	1.90		120.00	87.00	19.80	0.12	2.28
	Ahjukõogiviljad	Peet, kaalikas, paprika, toiduõli, tüümian	80.00	55.36	5.99	2.50	1.08		96.00	66.43	7.19	3.00	1.30		120.00	83.04	8.99	3.74	1.62
	Hiina kapsa salat ananassiga	Hiina kapsas, ananass, oliiviõli	80.00	32.56	3.24	1.68	0.68		100.00	40.70	4.05	2.10	0.85		100.00	40.70	4.05	2.10	0.85
	Valge peakapsas, kikerherned peterselli ja küüslauguga, nuikapsas	valge peakapsas, kikerherned (küüslauk, oliiviõli, petersell, söögisool), nuikapsas	80.00	57.07	5.60	1.66	2.81		100.00	71.33	7.00	2.08	3.51		100.00	71.33	7.00	2.08	3.51
PRIA	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02		15.00	74.82	0.59	8.04	0.06		15.00	74.82	0.59	8.04	0.06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55		15.00	91.70	0.22	8.01	3.83		10.00	61.13	0.15	5.34	2.55
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00						50.00						60.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40.00																