

KOOLILÕUNA MENÜÜ

03. nädal12.01-16.01.2026

03. nädal			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	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit	Värskekapsahautis veisehakklihaga	Veisehakkliha, valge peakapsas, mugulsibul, porgand, vesi, till, söögisool, must pipar	100.00	122.29	6.74	7.93	4.36	120.00	146.74	8.09	9.51	5.23	160.00	195.66	10.79	12.69	6.97	
	Värskekapsahautis roheliste hernestega	Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, rohelised herved, vesi, till, söögisool, must pipar	20.00	14.88	1.53	0.65	0.44	30.00	22.32	2.30	0.97	0.66	40.00	29.76	3.07	1.29	0.88	
	Kartul, aurutatud		80.00	58.00	13.20	0.08	1.52	100.00	72.50	16.50	0.10	1.90	125.00	90.63	20.63	0.13	2.38	
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	80.00	126.00	20.90	3.79	1.82	100.00	157.50	26.13	4.74	2.28	125.00	196.88	32.66	5.92	2.84	
	Kodujuust (L)		30.00	13.44	4.37	0.20	1.30	40.00	17.92	5.83	0.27	1.73	50.00	22.40	7.28	0.33	2.17	
	Porgandi-apelsinisalat	Porgand, apelsin, toiduõli	100.00	22.30	3.95	0.10	0.75	100.00	22.30	3.95	0.10	0.75	100.00	22.30	3.95	0.10	0.75	
	Peed, mais, hapukurk	Peet, mais, hapukurk (kurk, vesi, söögisool, küüslauk)	100.00	53.15	11.34	0.72	2.14	100.00	53.15	11.34	0.72	2.14	75.00	39.86	8.51	0.54	1.61	
	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	
	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	
	PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00					50.00					50.00				
	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	60.00	147.60	28.50	1.20	4.29	
	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:			642.61	94.86	22.28	17.76		780.15	111.78	28.10	22.11		909.80	129.27	32.89	25.73	
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	
Taimetoit	Kirju kanapikkpoiss (G, M, PT)	Broilerihakkliha, riivsai, vesi, porgand, mugulsibul, paprika, kanamuna, must pipar, söögisool, toiduõli	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	
	Paneeritud baklažaan (G, M, PT)	Baklažaan, kanamuna, riivsai, nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika	20.00	20.62	3.52	0.31	0.60	20.00	20.62	3.52	0.31	0.60	20.00	20.62	3.52	0.31	0.60	
	Kartul, aurutatud		80.00	58.06	12.34	0.08	1.52	100.00	72.57	15.43	0.10	1.90	125.00	90.71	19.29	0.13	2.38	
	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	125.00	99.75	18.88	0.63	3.73	
	Kapsa-paprikasalad	Peakapsas valge, paprika	100.00	28.80	4.37	0.20	1.30	100.00	28.80	4.37	0.20	1.30	100.00	28.80	4.37	0.20	1.30	
	Lillkapsas, läätсед, mais		100.00	85.10	13.10	0.78	5.02	100.00	85.10	13.10	0.78	5.02	100.00	85.10	13.10	0.78	5.02	
	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	
	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	
	PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00					50.00					50.00				
		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	60.00	147.60	28.50	1.20	4.29
Porgand			100.00	32.40	8.50	0.20	0.60	100.00	32.40	8.50	0.20	0.60	100.00	32.40	8.50	0.20	0.60	
Kokku:				568.17	73.56	15.58	29.48		623.24	84.41	15.90	31.17		685.93	96.79	16.25	33.11	
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	
Taimetoit	Rassolnik sealihaga (G)	Sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, hapukurk, odrakruup, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	300.00	296.70	21.42	16.11	14.94	350.00	346.15	24.99	18.80	17.43	400.00	395.60	28.56	21.48	19.92	
	Rassolnik põldubadega (G)	Põlduba, kartul, porgand, mugulsibul, hapukurk, odrakruup, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	75.00	31.80	5.86	0.15	1.17	95.00	40.28	7.42	0.19	1.48	100.00	42.40	7.82	0.20	1.55	
	Hapukoor R 20%		30.00	66.50	1.14	6.44	0.99	30.00	66.50	1.14	6.44	0.99	30.00	66.50	1.14	6.44	0.99	
	Mustsõstra-rukkivaht (G)	Mustsõstra, rukkijahu, vesi, suhkur, vanillisuhkur	160.00	200.00	43.00	0.54	2.86	160.00	200.00	43.00	0.54	2.86	160.00	200.00	43.00	0.54	2.86	
	PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00					50.00					50.00					
	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	60.00	147.60	28.50	1.20	4.29	
	Valge redis		100.00	18.90	4.50	0.10	0.80	100.00	18.90	4.50	0.10	0.80	100.00	18.90	4.50	0.10	0.80	
	Kokku:			712.30	94.92	24.14	23.62		794.83	104.80	27.07	27.13		871.00	113.52	29.96	30.41	
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	
Taimetoit	Kalakotletid (M, PT)	Valge kala, kartul, mugulsibul, kanamuna, värske till, söögisool, must pipar	75.00	68.03	3.98	0.85	10.88	75.00	68.03	3.98	0.85	10.88	75.00	68.03	3.98	0.85	10.88	
	Juurviljapihv (G, L, M, PT)	Porgand, pastinaak, kartul, täisterakaerahelbed, speltanisujahu, hapukoor kanamuna, või toiduõli, tüümian, söögisool, must pipar	20.00	41.26	4.86	1.66	1.27	20.00	41.26	4.86	1.66	1.27	20.00	41.26	4.86	1.66	1.27	
	Soe valge kaste (G, L)	Piim, nisujahu, toiduõli, sool	30.00	35.40	2.38	2.36	1.12	60.00	70.80	4.76	4.72	2.25	60.00	70.80	4.76	4.72	2.25	
	Kinoa, keedetud	Kinoa, vesi, söögisool, toiduõli	80.00	91.52	13.60	2.32	3.10	100.00	114.40	17.00	2.90	3.88	100.00	114.40	17.00	2.90	3.88	
	Ahjukartul ürtidega	Kartul, küüslauk, toiduõli, tüümian, söögisool	80.00	82.25	15.53	0.88	2.03	100.00	102.81	19.42	1.10	2.54	100.00	102.81	19.42	1.10	2.54	
	Punase kapsa-apelsinisalat	Punane peakapsas, apelsin	100.00	31.50	4.88	0.19	1.44	100.00	31.50	4.88	0.19	1.44	100.00	31.50	4.88	0.19	1.44	
	Kaalikas, kurk, roheline hernes		100.00	44.00	5.81	0.27	2.79	100.00	44.00	5.81	0.27	2.79	100.00	44.00	5.81	0.27	2.79	
	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	
	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	
	PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00		</												