

Koolilõuna menüü  
05. nädal 26.01-30.01.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	1-3. klass					4-9. klass					Gümnaasium							
			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	Hakklihakaste (G, L)	Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, toiduõli, nisujahu, piim, söögisool, must pipar, petersell, till	100.00	198.40	3.38	16.40	9.12	120.00	238.08	4.06	19.68	10.94	160.00	317.44	5.41	26.24	14.59			
	Läätsekaste (G, L)	Läätсед, mugulsibul, toiduõli, nisujahu, piim, söögisool, must pipar, petersell, till	25.00	36.98	3.75	1.51	1.71	30.00	44.37	4.50	1.82	2.06	40.00	59.16	6.00	2.42	2.74			
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur, vesi, söögisool	80.00	125.36	24.00	0.81	4.15	100.00	156.70	30.00	1.01	5.19	110.00	172.37	33.00	1.11	5.71			
	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	110.00	87.78	16.61	0.55	3.28			
	Coleslaw salat	Valge peakapsas, porgand, punane mugulsibul, hapukoore, sinep, söögisool, must pipar	100.00	41.50	5.09	1.26	1.26	100.00	41.50	5.09	1.26	1.26	100.00	41.50	5.09	1.26	1.26			
	Punane peakapsas, riivitud kaalikas õunamahaga, tomat	Punane peakapsas, (kaalikas, õunamah) tomat	100.00	25.67	4.35	0.16	0.81	100.00	25.67	4.35	0.16	0.81	100.00	25.67	4.35	0.16	0.81			
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, 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, päevaliliseemned, 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			
	Kapsas, valge/punane		100.00	30.24	7.44	0.10	1.20	100.00	30.24	7.44	0.10	1.20	100.00	30.24	7.44	0.10	1.20			
	<b>Kokku:</b>			<b>706.45</b>	<b>79.43</b>	<b>29.46</b>	<b>26.07</b>		<b>825.43</b>	<b>94.63</b>	<b>33.55</b>	<b>30.58</b>		<b>967.83</b>	<b>106.74</b>	<b>41.06</b>	<b>36.45</b>			
<b>Teisipäev</b>	<b>Lõunasöök</b>	<b>Koostisosad</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>			
	Jogurti-ürdimarinaadis broileri poolkoib (L, PT)	Broileri poolkoib, maitsestatamata jogurt, küüslauk, petersell, Prantsuse ürdisegu ( rosmariin, petersell, majoraan, pune, tüümian, basiilik, aed-piparohi, estragon), toiduõli, söögisool, must pipar	75.00	133.58	0.19	5.49	20.85	75.00	133.58	0.19	5.49	20.85	75.00	133.58	0.19	5.49	20.85			
Taimetoit	Paneeritud baklažaan (G, M, PT)	Baklažaan, kanamuna, riivsaai, 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		70.00	50.75	11.55	0.07	1.33	100.00	72.50	16.50	0.10	1.90	120.00	87.00	13.50	0.12	2.28			
	Ahjuköögiviljad	Peet, kaalikas, paprika, toiduõli, tüümian	70.00	48.44	5.24	2.18	0.95	100.00	69.20	7.49	3.12	1.35	120.00	83.04	8.99	3.74	1.62			
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim R 2,5%, söögisool, toidukoor R 15%	60.00	70.80	4.78	4.73	2.25	70.00	82.60	5.58	5.52	2.63	80.00	94.40	6.37	6.31	3.00			
	Porgandisalad rohelistest hernestega	Porgand, rohelistes herned, toiduõli	80.00	49.76	5.16	1.85	1.57	100.00	62.20	6.45	2.31	1.96	100.00	62.20	6.45	2.31	1.96			
	Pastinaak, lillkapsas, mais		80.00	48.64	7.52	0.61	1.87	100.00	60.80	9.40	0.77	2.33	100.00	60.80	9.40	0.77	2.33			
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, 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, päevaliliseemned, 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			
	Pim		100.00	39.98	11.94	0.00	0.30	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30			
	<b>Kokku:</b>			<b>647.03</b>	<b>69.24</b>	<b>24.06</b>	<b>35.14</b>		<b>750.54</b>	<b>85.16</b>	<b>26.63</b>	<b>38.07</b>		<b>815.28</b>	<b>95.50</b>	<b>28.27</b>	<b>39.81</b>			
<b>Kolmapäev</b>	<b>Lõunasöök</b>	<b>Koostisosad</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>			
	Hapukapsasupp sealihaga (G)	Sealiha, hapukapsas, kartul, porgand, mugulsibul, odrakruup, seapuljong, vesi, söögisool, suhkur, must pipar, till	250.00	206.25	15.85	11.60	8.35	350.00	288.75	22.19	16.24	11.69	400.00	330.00	25.36	18.56	13.36			
Taimetoit	Hapukapsasupp läätsedega	Hapukapsas, kartul, porgand, mugulsibul, läätsed, vesi, söögisool, must pipar, suhkur, till	75.00	41.86	5.47	1.41	1.36	90.00	50.23	6.56	1.70	1.63	100.00	55.81	7.29	1.88	1.81			
	Hapukoore R 20% (L)		20.00	44.33	0.76	4.29	0.66	30.00	66.50	1.14	6.44	0.99	40.00	88.67	1.52	8.59	1.32			
	Jõhvika-mannavaht (G)	Jõhvikas, vesi, nisumanna, suhkur	160.00	134.52	31.85	0.36	1.98	160.00	134.52	31.85	0.36	1.98	160.00	134.52	31.85	0.36	1.98			
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			
	<b>Kokku:</b>			<b>557.76</b>	<b>81.43</b>	<b>18.66</b>	<b>15.81</b>		<b>695.40</b>	<b>94.00</b>	<b>25.93</b>	<b>20.47</b>		<b>789.00</b>	<b>103.03</b>	<b>30.79</b>	<b>23.36</b>			
<b>Neljapäev</b>	<b>Lõunasöök</b>	<b>Koostisosad</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>			
	Tomatine ahjukala Prantsuse ürdidega (PT)	Valge kala, tomatipasta, vesi, Prantsuse ürdisegu ( rosmariin, petersell, majoraan, pune, tüümian, basiilik, aed-piparohi, estragon), söögisool, must pipar	75.00	90.98	0.98	3.52	13.73	75.00	90.98	0.98	3.52	13.73	75.00	90.98	0.98	3.52	13.73			
Taimetoit	Bataadi-punase oa pikkpoiss ( G, PT)	Punased oad, bataat, küüslauk, kanamuna, riivsaai, mugulsibul, tüümian, must pipar, söögisool, toiduõli	20.00	37.60	6.14	0.57	1.47	20.00	37.60	6.14	0.57	1.47	20.00	37.60	6.14	0.57	1.47			
	Kodujuust (L)		30.00	13.44	4.37	0.20	1.30	50.00	22.40	7.28	0.33	2.17	50.00	22.40	7.28	0.33	2.17			
	Kaubo kartulid	Kartul (koorega), toiduõli, söögisool	70.00	90.30	13.44	2.88	1.72	100.00	129.00	19.20	4.11	2.46	100.00	129.00	19.20	4.11	2.46			
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70.00	55.86	10.57	0.35	2.09	100.00	79.80	15.10	0.50	2.98	100.00	79.80	15.10	0.50	2.98			
	Kolme kapsa salat paprika ja tilliga	Valge peakapsas, punane peakapsas, hiina kapsas, paprika, till, söögisool, suhkur, sidrunhape	100.00	41.10	7.84	0.14	1.18	100.00	41.10	7.84	0.14	1.18	100.00	41.10	7.84	0.14	1.18			
	Hiina kapsas, mais, peet		100.00	47.27	7.13	0.57	1.97	100.00	47.27	7.13	0.57	1.97	100.00	47.27	7.13	0.57	1.97			
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, 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, päevaliliseemned, 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			
	Apelsin		100.00	42.70	10.20	0.10	1.10	100.00	42.70	10.20	0.10	1.10	100.00	42.70	10.20	0.10	1.10			
	<b>Kokku:</b>			<b>603.72</b>	<b>80.02</b>	<b>17.14</b>	<b>29.98</b>		<b>699.92</b>	<b>97.97</b>	<b>18.86</b>	<b>33.20</b>		<b>724.52</b>	<b>102.72</b>	<b>19.06</b>	<b>33.91</b>			
<b>Reede</b>	<b>Lõunasöök</b>	<b>Koostisosad</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>			
	Kreemine kanapasta (G, L)	Täisterapasta, pasta (durumisujahu, vesi), kanaliha, mugulsibul, küüslauk, suvikõrvits, paprika, sulatatud juust, toidukoor, vesi, toiduõli söögisool, must pipar, basiilik	150.00	226.00	25.90	8.28	10.60	250.00	376.67	43.17	13.80	17.67	325.00	489.67	56.12	17.94	22.97			
Taimetoit	Pasta kikerherne ja juustuga (G, L)	Täisterapasta, pasta (durumisujahu, vesi), kikerhermed, paprika, mugulsibul, küüslauk, suvikõrvits, sulatatud juust, vesi, toiduõli söögisool, must pipar, basiilik, pune, jahvatatud tsillipiipar, petersell	38.00	84.97	10.28	3.24	2.61	75.00	167.70	20.28	6.39	5.15	90.00	201.24	24.34	7.67	6.17			