

KOOLILÖUNA MENÜÜ

23. nädal 01.06-05.06.2026

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	Värskekapsahautis hakklihaga	Sea-veise segahakkliha, 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 herned, 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		70,00	50,75	10,85	0,00	1,33	100,00	72,50	15,50	0,00	#DIV/0!	125,00	90,63	19,38	0,00	#DIV/0!	
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	70,00	110,25	18,29	3,32	1,59	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-virsikusalat	Porgand, virsik, 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	
	Mais, tomat, redis		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		
Pirm		100,00	39,98	11,94	0,00	0,00	100,00	39,98	11,94	0,00	0,00	100,00	39,98	11,94	0,00	0,00		
Kokku:				611,51	88,36	21,73	17,34		772,05	109,24	28,00	#DIV/0!		901,70	126,48	32,76	#DIV/0!	
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	Ahjus küpsetatud broileri poolkoib BBQ marinaadis (PT)	Kana poolkoib, BBQ kaste (tomatipasta, õunaäädikas, suhkur, mesi , jahvatatud paprika, küüslauk, sibul, must pipar, söögisool, vesi), söögisool, toiduõli	75,00	111,90	1,10	4,15	17,48	75,00	111,90	1,10	4,15	17,48	75,00	111,90	1,10	4,15	17,48	
	Paneeritud baklažaan (G, M, PT)	Baklažaan, kanamuna , riivsa , 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	
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	Täisterapasta, pasta (durumisnisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	70,00	117,25	19,25	2,73	3,32	100,00	167,50	27,50	3,90	4,74	125,00	209,38	34,38	4,88	5,92	
	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	125,00	99,75	18,88	0,63	3,73	
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)	Hapukoor , sidrunimahl, suhkur, söögisool, murulauk	30,00	33,90	1,46	2,74	0,86	60,00	67,80	2,92	5,48	1,72	60,00	67,80	2,92	5,48	1,72	
	Hapukapsasalat ürdiõliga	Hapukapsas (valge peakapsas, sool, porgand), ürdiõli	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	
	Peet, soolakurk, hernes	Keedetud peet, soolakurk (kurk, vesi, söögisool, till), hernes	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:				670,30	81,21	20,28	36,70		802,99	100,20	24,54	40,59		889,42	115,60	25,84	43,23	
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	Ukraina borš veiselihaga	Peet, valge peakapsas, veiseliha, porgand, kartul, tomatipasta, küüslauk, paprika, loorber, sidrunimahl, suhkur, toiduõli, vesi, mugulsibul, söögisool	300,00	217,00	22,70	9,96	6,98	350,00	253,17	26,48	11,62	8,14	400,00	289,33	30,27	13,28	9,31	
	Ukraina borš kikerhernestega	Peet, valge peakapsas, porgand, kartul, tomatipasta, küüslauk, paprika, loorber, sidrunimahl, suhkur, toiduõli, vesi, mugulsibul, söögisool, kikerherned	50,00	31,80	5,86	0,15	1,17	95,00	60,42	11,14	0,29	2,21	100,00	63,60	11,72	0,30	2,33	
	Hapukoor R 20%	Hapukoor, sidrunimahl, suhkur, söögisool, murulauk	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	
	Vanillikissell moosiga (G)	Piim, suhkur, maisitärklis, vanillisuhkur, moos	160,00	244,00	40,70	6,50	5,26	160,00	244,00	40,70	6,50	5,26	160,00	244,00	40,70	6,50	5,26	
	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	0,00	100,00	42,70	10,20	0,10	0,00	100,00	42,70	10,20	0,10	0,00	
	Kokku:				700,40	99,60	23,95	17,26		789,79	113,41	25,95	20,18		853,73	122,53	27,82	22,18
	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	Paneeritud ahjukala (G, M, PT)	Valge kala , kanamuna , riivsa , toiduõli, nisujahu , söögisool, sidrunipipar	75,00	148,80	8,18	5,81	15,68	75,00	148,80	8,18	5,81	15,68	75,00	148,80	8,18	5,81	15,68
Kikerherned, keedetud peet, valge peakapsas, jahvatatud paprika, toiduõli, spletanisujahu , petersell, mugulsibul			20,00	32,20	4,06	0,97	1,03	20,00	32,20	4,06	0,97	1,03	20,00	32,20	4,06	0,97	1,03	
Külm hapukoorekaste murulauguga (L)		Hapukoor, sidrunimahl, suhkur, söögisool, murulauk	30,00	33,90	1,46	2,74	0,86	60,00	67,80	2,92	5,48	1,72	60,00	67,80	2,92	5,48	1,72	
Kinoa, keedetud		Kinoa, vesi, söögisool, toiduõli	70,00	80,08	11,90	2,03	2,72	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	70,00	71,97	13,59	0,77	1,78	100,00	102,81	19,42	1,10	2,54	100,00	102,81	19,42	1,10	2,54	
Porgandi-ananassisalat		Porgand, ananass, toiduõli	70,00	12,70	1,03	0,56	0,59	100,00	18,14	1,47	0,80	0,84	100,00	18,14	1,47	0,80	0,84	
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		
Valge redis		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80	100,00	18,90	2,90	0,10	0,80	100,00	18,90	2,90	0,10	0,80		
Kokku:				668,12	75,57	22,58	33,90		797,23	93,14	26,96	37,65		821,83	97,89	27,16	38,37	
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	
Taimetoit	Pilaff porgandi ja kanalihaga	Kanaliha, riis, mugulsibul, küüslauk, porgand, toiduõli, vesi, paprika pulber, söögisool, must pipar	200,00	250,00	35,60	7,02	10,10	250,00	312,50	44,50	8,78	12,63	350,00	437,50	62,30	12,29	17,68	
	Pilaff punaste ubadega	Riis, punased oad, mugulsibul, küüslauk, porgand, toiduõli, vesi, paprika pulber, söögisool, must pipar	50,00	82,08	12,60	2,01	2,23	65,00	106,70	16,38	2,62	2,90	90,00	147,74	22,68	3,62	4,02	
	Ahjukõõgiviljad	Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, mugulsibul, rosmariin, toiduõli, söögisool	70,00	43,24	6,80	0,89	0,88	90,00	55,60	8,74	1,14	1,13	120,00	74,13	11,66	1,52	1,51	
	Röstitud kõrvits	Kõrvits, toiduõli, söögisool	70,00	30,40	1,50	2,33	0,45	90,00	39,09	1,93	3,00	0,58	120,00	52,11	2,57	3,99	0,77	
	Jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt , söögisool, suhkur	30,00	17,22	1,48	0,80	1,02	60,00	34,44	2,96	1,60	2,04	42,00	24,11	2,07	1,12	1,43	
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika	80,00	23,83	5,79	0,10	0,94	100,00	29,79	7,23	0,12	1,18	100,00	29,79	7,23	0,12	1,18	
	Kõrvits, spinat, nuikapsas		80,00	14,16	2,88	0,19	0,80	100,00	17,70	3,60	0,23	1,00	100,00	17,70	3,60	0,23	1,00	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber</																