

KOOLILÕUNA MENÜÜ 19. nädal

04.05-08.05.2026

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	Kanapada ananassiga	Kanaliha, küüslauk, paprika, ananass, suvikõrvits, mugulsibul, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, kuivatatud basiilik, söögisool, suhkur, must pipar	100,00	154,20	9,35	8,52	9,12	140,00	215,88	13,09	11,93	12,77	160,00	246,72	14,96	13,63	14,59		
	Kikerhernepada sidruni ja peterselliga (G)	Kikerherned, küüslauk, mugulsibul, paprika, suvikõrvits, sidrunikoor, nisujahu , söögisool, must pipar, petersell	25,00	27,03	2,28	1,07	1,19	35,00	37,84	3,19	1,50	1,67	40,00	43,25	3,65	1,71	1,90		
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	Täisterapasta, pasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	80,00	126,00	20,90	3,79	1,82	120,00	189,00	31,35	5,69	2,73	140,00	220,50	36,58	6,63	3,19		
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38	120,00	96,72	20,37	0,60	3,57	140,00	112,84	23,77	0,70	4,17		
	Peedi-õunasalat	Keedetud peet, õun	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71	150,00	62,70	14,39	0,30	2,57		
	Hiina kapsas, roheline hernes, porrulauk	Hiina kapsas, roheline hernes, porrulauk	100,00	41,51	8,30	0,33	3,19	100,00	41,51	8,30	0,33	3,19	150,00	62,27	12,46	0,50	4,79		
	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					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	50,00	123,00	23,75	1,00	3,58		
Ploom		100,00	49,30	9,96	0,64	0,75	100,00	49,30	9,96	0,64	0,75	100,00	49,30	9,96	0,64	0,75			
Kokku:				688,80	93,31	23,77	25,60		881,13	119,95	29,90	32,54		1006,65	139,85	33,13	38,10		
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	Ahjukala röstitud köögiviljadega (PT)	Valge kalaflee, porgand, pastinaak, kaalikas, mugulsibul, vesi, toiduõli, must pipar söögisool, till	75,00	90,90	1,14	4,56	11,03	75,00	90,90	1,14	4,56	11,03	75,00	90,90	1,14	4,56	11,03		
	Aurutatud suvikõrvits juustuga (G, L, PT)	Suvikõrvits, riivjuust, riivsaai, söögisool, must pipar	20,00	31,74	5,46	0,43	1,20	20,00	31,74	5,46	0,43	1,20	20,00	31,74	5,46	0,43	1,20		
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või , söögisool	80,00	70,08	10,64	2,06	1,96	120,00	105,12	15,96	3,09	2,94	160,00	140,16	21,28	4,12	3,92		
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	80,00	103,00	22,90	0,21	2,00	120,00	154,50	34,35	0,32	3,00	160,00	206,00	45,80	0,42	4,00		
	Jogurtikaste ürdidega (L)	Jogurt, apelsinimahl, petersell, küüslauk, söögisool	30,00	26,58	3,36	1,19	0,56	60,00	53,16	6,72	2,38	1,12	60,00	53,16	6,72	2,38	1,12		
	Kodujuust (L)	Kodujuust	30,00	13,44	4,37	0,20	0,27	40,00	17,92	5,83	0,27	1,73	40,00	17,92	5,83	0,27	1,73		
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, kurk, till	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98		
	Porgand, soolakurk, mais	Porgand, soolakurk, mais	100,00	42,33	9,32	0,57	1,53	100,00	42,33	9,32	0,57	1,53	150,00	63,49	13,98	0,85	2,30		
	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	50,00	123,00	23,75	1,00	3,58			
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:				630,71	93,16	18,10	25,99		772,91	119,49	20,69	29,68		880,62	140,92	22,11	32,43		
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	Värskekapsasupp sealihaga	Sealiha, valge peakapsas, kartul, porgand, mugulsibul, toiduõli, söögisool, vesi, must pipar, loorber, till	200,00	237,20	13,86	14,68	10,40	300,00	355,80	20,79	22,02	15,60	350,00	415,10	24,26	25,69	18,20		
	Roheline herne-tähekesesupp (G)	Kartul, roheline hernes, porgand, mugulsibul, toiduõli, pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, must pipar, petersell, till	50,00	34,05	5,45	0,65	1,13	65,00	44,27	7,09	0,85	1,47	80,00	54,48	8,72	1,04	1,81		
	Marjatarretis vahukoorega (L, VS)	Želatiin, vesi, mustsõstramahl 100% naturaalne, marjad, vahukoor , suhkur, vanillisuhkur	160,00	212,80	38,72	4,88	3,49	160,00	212,80	38,72	4,88	3,49	120,00	159,60	29,04	3,66	2,62		
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					50,00					120,00						
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00	98,40	19,00	0,80	2,86	40,00	98,40	19,00	0,80	2,86	50,00	123,00	23,75	1,00	3,58		
	Kaalikas		100,00	35,60	6,22	0,10	1,10	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10		
	Kokku:				618,05	83,25	21,11	18,98		746,87	91,82	28,65	24,52		787,78	91,99	31,49	27,30	
	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	Ühepajatoit kanalihaga	Kanaliha, porgand, kaalikas, valge peakapsas, mugulsibul, juurseller , toiduõli, till	150,00	115,83	7,11	5,82	6,80	200,00	154,44	9,48	7,76	9,06	75,00	57,92	3,56	2,91	3,40	
		Ühepajatoit roheliste hernestega	Valge peakapsas, porgand, herned, mugulsibul, must pipar, kaalikas, toiduõli, vesi, till, petersell, loorber, kartul	25,00	17,45	1,57	0,82	0,54	20,00	13,96	1,26	0,65	0,43	20,00	13,96	1,26	0,65	0,43	
Brokoli ja lillkapsas, aurutatud		Lillkapsas, brokoli	100,00	43,80	5,50	0,48	3,78	120,00	52,56	6,60	0,57	4,53	140,00	61,32	7,70	0,67	5,29		
Kartul, aurutatud		Kartul	80,00	58,00	12,40	0,00	1,52	120,00	87,00	18,60	0,00	2,28	140,00	101,50	21,70	0,00	2,86		
Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga		Hiina kapsas, tomat, spinat	100,00	14,85	2,74	0,15	1,21	100,00	14,85	2,74	0,15	1,21	150,00	22,28	4,11	0,23	1,82		
Peet, läätсед, marineeritud punane sibul		Peet, läätsed, (punane sibul, sidrunimahl, õunaäädikas, vesi, söögisool, suhkur, must pipar)	100,00	37,23	8,72	0,20	1,24	100,00	37,23	8,72	0,20	1,24	150,00	55,85	13,08	0,30	1,86		
Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04	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	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83		
PRIA 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	0,30	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30			
Kokku:				511,61	69,32	16,28	20,81		664,60	83,70	23,70	26,50		642,32	87,90	21,80	23,21		
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	BBQ sealiha, ahjus küpsetatud (PT)	Sealiha, BBQ kaste (tomatipasta, õunaäädikas, suhkur, mesi, jahvatatud paprika, küüslauk, sibul, must pipar) söögisool, vesi	75,00	191,18	2,21	13,80	14,33	75,00	191,18	2,21	13,80	14,33	75,00	191,18	2,21	13,80	14,33		
	Läätse-porgandi pikkpoiss (M, PT)	Porgand, läätsed (punased/oranžid), pastinaak, mugulsibul, kanamuna, riivsaai, vesi, söögisool, must pipar, toiduõli, tüümian	20,00	28,96	3,66	0,82	1,32	30,00	43,44	5,49	1,23	1,98	40,00	57,92	7,32	1,64	2,64		
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu , toiduõli, piim , söögisool, toidukoor	50,00	59,00	3,99	3,95	1,88	60,00	70,80	4,79	4,74	2,26	60,00	70,80	4,79	4,74	2,26		
	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		
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	Täisterapasta, pasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	80,00	134,00	22,00	3,12	3,79	100,00	167,50	27,50	3,90	4,74	125,00	209,38	34,38	4,88	5,92		
	Peedi-mädarõikasalat (L)	Keedetud peet, mädarõigas, suhkur, sidrunimahl, õun, hapukoor	80,00	47,60	6,62	1,34	1,47	100,00	59,50	8,28	1,68	1,84	125,00	74,38	10,34	2,09	2,30		
	Kapsas, roheline hernes, redis	Kapsas, roheline hernes, redis	80,00	36,59	8,14	0,21	1,95	100,00	45,74	10,18	0,26	2,44	125,00	57,18	12,73	0,33	3,05		
	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</								